

اطلاعات

فضایل فراموش شده

آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری

حیا در عمارت
غیرت خاصی در همین میراث فرهنگی می‌بینیم؛ یعنی می‌بینیم که ایرانیها در زمان ساسانیان و چه رسد زمان صفویه و قاجاریه، غیرت خاصی داشتند. در همین ساختمان عالی قاپو، حرمسرا خیلی محفوظ است و از نگاه نامحرم دور است؛ غیرت در ساختمان‌ها حسایی مراعات شده‌است. در ساختمان‌های قدیمی نمی‌توانید یک اشراف پیدا کنید؛ چنانچه الان در ساختمان‌ها غیرت خاصی نداریم! آن غیرت است و این بی‌غیرتی در ساختمان‌سازی. در ساختمان‌های قدیمی اصلا اشراف نیست؛ یعنی با غفتم، با غیرتم. میراث‌های فرهنگی را ببینید. یک یک زدن دختر یا یک عکس یا یک راهنمایی در اینها نیست. میراث فرهنگی اروپائیان، پر از بی‌عفتی و بی‌حفاظتی است؛ اما در میراث فرهنگی سراسر ایران، صد در صد عفت زن و غیرت مرد مراعات شده است. هم حرمسرای شاهان، هم خانه متمولان و هم خانه معمولی فقرا و ضعیفا عفت و غیرت در آنجا بروز و ظهور دارد. به این خرابیه‌ها افتخار نمی‌کنیم و چرا به غیرت و عفت ایرانی افتخار نمی‌کنیم؟ این یکی از امتیازهای ایران است. در اسپانیا هم که اسلام حکمفرما شد (اندلس)، میراث فرهنگی‌شان عفاف و حجاب و غیرت دارد و شما نمی‌توانید در آن یک زن پیدا کنید یا حرمسرای با ساختمان‌های سلطنتی مخلوط باشد. حرم‌سرا یک پنجره به بیرون ندارد.

سرمایه‌گذاری بیگانگان
خدا لعنت کند این اروپائیان را که رضاشاه را اینجا گذاشتند و آتاترک را در ترکیه و غیرت و عفت را از مردم گرفتند. اینها مودی هستند و می‌دانند چه کنند که دین را از جوانها بگیرند. می‌دانند چه کنند که آدمهای غیرت‌دوست نوکر و تابع پرورش دهند. وقتی ملتی عفت نداشت، وقتی ملتی غیرت نداشت، ذبیای استکباری خوب می‌تواند بر این مملکت استیلا پیدا کند. لذا قسمت اول راجع به غیرت، غیرت شخصی است و این غیرت شخصی امروز ضربه خورده است. به عبارت دیگر ناموس‌داری که شرافتی برای مرد است، شکست خورده است؛ چنانچه عفت در زنها عفاف و حجاب ضربه خورده است. خیال نکنید که این ضربه‌ها چیزی نیست؛ اگر دنیا را گرفته بودند و این دو تا ضربه را نزده بودند، ارزش داشت؛ ولی متأسفانه اول عفت و غیرت را بردند و بعد هرچه داشتیم، بردند و می‌برند.

غیرت عمومی
غیرت دوم غیرت، غیرت عمومی است. اسلام می‌گوید آقا! همهٔ زنها به منزلهٔ خواهر و حریم تو هستند و همین‌طور که باید از حریم خویشانت محافظت کنی، باید از زنها و ناموس اجتماع صدردصد محافظت کنی. عفت عمومی از نظر قرآن و روایات، از عفت شخصی خیلی بالاتر است. بعضی از مسئولان ما عفت شخصی را خوب مراعات می‌کنند: زن و دخترشان عقیف‌اند، چادر دارند و حسابی رو می‌گیرند و خلاصه ناموس شخصی خوب مراعات می‌کنند؛ اما راجع به ناموس عمومی بی‌توجهند و این خیلی تأثر دارد. به یکی از این بزرگان گفتیم: چرا باید زن و بچهٔ تو در حجاب باشد، اما زن و بچهٔ مردم به عصمت و عفاف بی‌اعتنا باشند؟ اگر خوب است که همه باید باشند و اگر بد است، همه باید باشند، این تبعیض خیلی بد است. احساسات و حساسیت داریم، راجع به ناموس اجتماع هم باید چنین باشیم. اسلام می‌گوید باید «امر به معروف» و «نهی از منکر» باشد. باید مواظب زن و بچهٔ خودت باشی و نسبت به اجتماع هم مواظب باشی. بی‌اعتنایی به عفت اجتماع، بی‌غیرتی است و اگر این بی‌غیرتی را قسم اول بالاتر نباشد، حتما کمتر نیست و ما وظیفه داریم. «**کلکم راع و کلکم مسؤول عن رعیته**»، همه ما به منزلهٔ شایانم برای یکدیگر. همه باید یکدیگر را از گرج انسانی نجات دهیم. مواظب باشیم گرج شهوت زن و بچه‌مان را نبرد، مواظب هم باشیم که زنها و دخترهای غریبه را نیز نبرد. این می‌گویند «غیرت عمومی» و این غیرت واجب و لازم است و قاعدهٔ امر به معروف و نهی از منکر به ما می‌گوید که هم باید مواظب خودت باشی و هم مواظب دیگران باش. مواظب هم مواظب زن و بچه‌ات باشی و مواظب زهای دیگر باش. تمام زنها به منزلهٔ خواهر ما هستند.

همهٔ خانه‌ها به منزلهٔ خانهٔ تو و حریم ماست و همین‌طور که تجاوز در حریم ما ممنوع است و احساسات و حساسیت داریم، راجع به خانهٔ دیگران هم باید چنین باشیم. راجع به ناموس دیگران باید چنین باشی. به عبارت دیگر مسلمان آن است که غیرتش هم برای خودش باشد، هم برای دیگران؛ هم برای زن و بچهٔ خودش باشد و هم برای زن و بچهٔ دیگران؛ یعنی خیانت این است که کسی دربارهٔ زن و بچهٔ دیگران غفتمانه باشد، اما نگاه ناپاک به زن مردم بکند. همین‌طور که هم دوست ندارد کسی به حریم او تجاوز کند، به همان اندازه باید دوست داشته باشد که به حریم دیگران تجاوز نکنند. مسلمان اوست که هیچ تفاوتی از نظر غیرت و عفت بین حریم خودش و حریم همسایه‌ها و غریبه‌ها نباشد.

متأسفانه این قسمت بیشتر ضربه خورده است؛ یعنی در این فساد اخلاقی که برای ما پیش آمده، به غیرت عمومی مردم ضربهٔ حساسی خورده است. اگر ما مسلمانیم، باید ناموس دیگران، ناموس خود ما باشد: **ایمب لغیره ما یحب لنفسه و یکره لغیره ما یکره لنفسه**. در روایات می‌خوانیم که آیا دوست داری کسی به زنت نگاه آلوده بکند؟ نه، پس باید هر مرد نگاه آلوده مکن. دوست داری کسی به دخترت دست‌درازی کند؟ نه، پس به زنها غریبه دست‌درازی مکن؛ مسلمان کسی است که نزد او حریم خود و حریم دیگران تفاوتی نداشته باشد. همان‌طور که حاضر نیست دیگران به حریمش تجاوز کنند، باید به حریم دیگران تجاوز نکند و مواظب باشد که دیگران هم تجاوز نکنند.

غیرت میثقی
قسم سوم از غیرت، راجع به وطن است. ما باید وطنمان را دوست بداریم: «**حب الوطن من الایمان**»، چه باید بکنیم؟ مسلمان کسی است که وطنش را دوست داشته باشد. پس باید بگوئیم که دوش به دوش کشورها را پیشرفته جلو ببریم. استعداد و امکانات ما به بیشتر از غریبه‌هاست، چرا غفیم‌مانده هستیم؟ باید دوشادوها اروپا به پیش رفته باشیم، پس چرا عقب مانده‌ایم؟ باید برای وطن کار کرد. فعالیت در صنعت و تولید و همه چیز دیگر تا خودکف شویم. نگذاریم استکبار جهانی و صهیونیسم در وطن ما فساد اخلاقی ایجاد کند. اینها ظلم است. این غیرت از قسم اول و دوم هم مهمتر است.

نباید در جمهوری اسلامی فساد اخلاقی داشته باشیم. سال اول انقلاب فساد اخلاقی نبود. کوتاه آمدیم تا الان رسیده به اینجا که ضربهٔ عجبیبی از نظر عفت و غیرت به ایران خورده؛ همین‌طور که خامنه‌ا را دوست داریم و می‌خواهیم فساد اخلاقی در آن نباشد، باید وطنمان را هم دوست داشته باشیم و فساد در آن نباشد. همین‌طور که به فکر خانهٔ خود هستیم، به فکر خانهٔ بزرگمان یعنی ایران عزیز باشیم. متأسفانه الان نوعی خودخواهی بر ما حکمفرما شده و هر کسی به فکر خود است؛ چیزی که اسلام نخواسته و نمی‌خواهد. اسلام می‌فرماید خودخواهی غلط است و باید همان‌طور که می‌خواهی زن و دخترت عقیف باشی، باید بخواهی که همهٔ زنها عقیف باشند و فساد اخلاقی در وطن نباشد.

غیرت نسبت به غیر از جانیازان
قسم چهارم از غیرت این است که شهدا و معلولان و مجروحان به گردن ما حق دارند. اگر اینها نبودند، الان صدام اینجا حکومت می‌کرد و آقبالااسر او هم آمریکا بود. اکنون وضع عراق خیلی بد است، در حالی که از نظر امکانات (تفوت آب و خاک) خیلی خوب است؛ اما فقر در آنجا کولاک می‌کند. برای اینکه آمریکای جنایتکار آمد و این بالا را به سر عراق آورد که به گشت نگارانی رفیع نخواهد شد. صدام وقتی که قدرت داشت، حملهٔ کند، گفت شتر روز دیگر تهران هستم! راست هم می‌گفت؛ برای اینکه ما نه امکانات جنگی داشتیم، نه امکانات مالی و او از هر جهت امکانات داشت و می‌توانست شش روزه تهران باشد. اما چه کسی نگذاشت؟ این هشت سال دفاع، این شهدا و این معلولان و مجروحان، اینها رفتند جبهه جان دادند و استکبار جهانی را عقب زدند.

دنیا قد علم کرد که ما را زمین بزند، اینها نگذاشتند. البته شکی نیست که خدا کرد، اما خدا و امام زمان^(ع) به دست شهدا و جانیازان و آزادگان کردند. ما باید نسبت به اینها غیرت داشته باشیم. باید برای اینها احترام قائل شویم. علاوه بر باید ببینیم که هدف اینها چه باشد؟ چه بود؟ هدف ما بود؟ حفظ اسلام، هدف اینها را تحمل اسارت چه بود؟ خودشان بودند. هدف اینها از این جانیازها چه بود؟ باید همه می‌گفتند و می‌گویند که برای اسلام عزیز، ما باید باج و خراج ندادیم. داشتند باشیم. و اگر خدای‌کرده دل اینها را با بی‌عفتی و بی‌غیرتی و فساد اخلاقی به درد بیاریم، گناه نابخشودنی است، ذنب لایقفر است و معلوم نیست که انسان موفق به توبه شود.

ادامه دارد

اشاره: در ایام مصادف با ماه مبارک رمضان کتاب ارجمند «ظفرهای از دریا، شرح نهج‌البلاغه علی^(ع)» اثر حجت‌الاسلام والمسلمین حمیدزاده گیوی منتشر شده‌است. داتشور که سالیان دراز در سایه‌سار نهج‌البلاغه آرمیده و در آن فضای پیکرانهٔ تشمس کرده است، کوشیده بخشهای مختلف آن کتاب بی‌نظیر را با زبانی ساده اما علمی و رسا و دقیق شرح کند و در اختیار عموم مردم قرار دهد.

گفتنی است که مرحوم شریف رضی **نهج‌البلاغه** را در سه بخش تنظیم کرده است: خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌ها با کلمات قصار. استاد حمیدزاده پس از سالها تلاش و پیگیری مجدانه، بخش «نامه‌ها» را در چهار مجلد و بخش «حکمت‌ها» را در سه مجلد چاپ کرده‌اند و به یاری خداوند تا چندی دیگر بخش «خطبه‌ها» نیز در دسترس علاقه‌مندان حضرت مولّا^(ع) قرار خواهد گرفت. نشر و پخش این اثر گرامی بهانه‌ای شد که در خدمت استادحمیدزاده – که از خطای نامی کشورند و ذهن و زبانمان را با نام و یاد پیشوای پارسایان عطرآگین کنیم.

در ابتدای گفتگو به نظر می‌رسد قدری در این مورد صحبت شود که چرا به شرح نهج‌البلاغه روی آورده‌اید یا توجه به این نکته که به‌خوبی می‌دانیم شیوخ مختلفی بر نهج‌البلاغه نوشته شده است. انگیزه شما از این اثر یا توجه به وضعیت موجود جامعه چیست؟

ما مدعی پیرو اسلام شیعی هستیم و به تبع اسلام شیعی نیز جلوه‌گر اندیشه ناب‌امیرالمؤمنین علی^(ع) است. از آنجایی که امام علی^(ع) برای دیگر امانان عصمت و طهارت الگویی یکتا و بی‌نظیر بودند و رهبری الهی و معنوی جامعه را نیز بر عهده داشتند، توانستند با سلوک و رفتار ویژه خود که در دامان پیامبر گرامی اسلام^(ص) پرورش یافتند، ما نیز باید به عنوان یکی از خیل زهره‌ان، به رفتار و سلوک و منش چنین امامی که بیانات و اعمالشان در کتاب شریف نهج‌البلاغه تجلی یافته است، عمل کنیم. امام علی^(ع) باتزاب تربیت پیامبر اکرم^(ص) است. ایشان هم به جهت ایجاد شخصیتی و تربیتی و هم به جهت رفتار و اعمالشان الگویی یکتا برای ما هستند و بدیهی است که باید هویت خود را از چنین امامی بگیریم.

با توجه به مشکلات بسیار جدی و بحرانی که امروز در جهان اسلام توسط افراد متعصب و جاهل (با عناوین سلفی، داعش، بوک‌وحرمان و النصربه) به وجود آمده که مصداق فساد و تباهی هستند و رفتارشان حتی می‌دهد که نه تنها اخلاقی و اسلامی نیستند، بلکه حتی انسانی هم نیستند، در چنین شرایطی ما باید به سلوک امیر مؤمنان^(ع) تمسک کنیم.

از آنجایی که نهج‌البلاغه کتاب زندگی است، به اعتقاد من اگر کسی بخواند، دین را حتی از منظر آیات قرآن کریم بینداند، لزّماً این است که نگاه کنی شناسان بزرگی مثل علی بن ابیطالب^(ع) را در فهم قرآن و دین لحاظ کند. این یک امر ثابت شده و تجربی

حفظ قرآن و نهج‌البلاغه ملاک نیست، بلکه فهم و توسعه فرهنگشان ملاک است. مهم این است که بتوانیم آنها را در جای جای زندگی خود نشان دهیم؛ آن وقت مسلمان واقعی خواهیم بود. علی‌شناسی به این است که من چه اندازه در زندگی خود به تفکر علی^(ع) احترام می‌گذارم و پایبند هستم

است که عالمانی که با نهج‌البلاغه بیشتر مأنوس بوده‌اند، در فهم قرآن کریم نیز دست بالا را داشته‌اند. برای مثال آیت‌الله‌المطهر قزوینی قرآن‌آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی به عنوان تفسیر عمیق قرآن می‌شود، برای این است که نسبت به نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه نیز ورود کارشناسانه داشتند. وجود امیرالمؤمنین^(ع) آینه‌ای است که اندیشه‌های روحانی و ناپای پيامبر گرامی اسلام^(ص) را نشان می‌دهد و این شعار و ادعا نیست؛ از این رو بر ماست که این چنین طیف ناب و گوهر گرانها و نایابی را که به دستمان رسیده است، ارج نهمیم و بیانات امام علی^(ع) به‌درستی فهم کنیم و پی بگیریم.

با چنین دیدگاهی، به نظر می‌رسد که شما بازنگری شخصیت امام علی^(ع) را یک ضرورت می‌دانید. آن‌هم در کنار برای امروز جامعه خودمان، ما بلکه برای جهان اسلام.
بله، همین‌طور است. این نوع بازنگری ما می‌توانیم اسلام اصیل را از اسلام تقلبی و خرافی و جاهلانه تشخیص دهیم؛ چرا که ما معیارهایی مانند نهج‌البلاغه

را در دست داریم. کسانی که این روزها بر طبل جنگ می‌کوبند و اسلام رحمانی را در نظر نمی‌گیرند، باید به نامه‌های امام^(ع) ارجاع دهیم، مثلاً آنجا که به مالک اشتر نوشته است. بازنگری چنین نکاتی نگاه منطقی و واقع‌گرایانه ما را نسبت به اسلام اصیل تقویت می‌کند.

نهج‌البلاغه سخن عادی یک انسان معمولی نیست، بلکه مطالبی است که واقعا از جان شیفته و زانین امام علی^(ع) برخاسته و به همین دلیل توانسته در گستره زمان و مکان همه دل‌های مستعد و آماده را مجذوب کند و تحت تأثیر قرار دهد.

من سالهایی در محضر استاد شهید آیت‌الله مطهری بودم و طبیعتاً آن علی‌شناس بزرگ را با نگاه تیزبینی به نهج‌البلاغه می‌دیدم. سالهایی نیز در مشهد مقدس بودم و درسهای نهج‌البلاغه رهبر معظم انقلاب را در مسجد

امامی است که رهبری جامعه اسلامی را بر عهده داشته است. او را دادگستری و عدالت و حریت و آزادی‌نکر در چارچوب ملامکهای عقلانی – انسانی تأکید داشتند و برای همین است که برخی از نکات این اثر برای برخی از جریانهای امروزی قابل تحمل نیست. من در گذشته بسیار راحت‌تر می‌توانستم نکات این کتاب شریف را طرح کنم، اما امروز باید با دقت و عمل بیشتری این مطلب را با این‌ها کنم که شائبه‌ای در جامعه به وجود نیابرد و برخی از جریانات آن را به خود نگیرند!

از آنجا که این کتاب بار سیاسی زیادی دارد و پاسخگوی روح دینداران جامعه است، کسانی که دچار خط و خطایی آشکار می‌شوند، از روح نهج‌البلاغه و بیانات آن امام دادگستر^(ع) در امان نخواهند بود. نهج‌البلاغه باید چراغ راه حوزه و دانشگاه ما باشد.

چرا در این کتاب به مسئله سیاست بیشتر توجه

تدبر و فهم در نهج‌البلاغه



کردهای؟ بحث سیاست در نهج‌البلاغه بسیار پررنگ‌تر از دیگر مباحث است. امام علی^(ع) تنها امامی است که توانست حکومت اسلامی را گرچه برای مدت کوتاهی به دست بگیرد؛ اگرچه دیگران همه نیز در این راه تلاش کردند، تمامی تأسی و تأکیدشان بر شیوه حکومت امام علی^(ع) بود، اما فرصت ظهور و بروز نیافتند. می‌توانیم از بیانات دیگر امانان نیز پیامبر گرامی سیاسی استخراج کنیم، مثلاً از صحیفه سجادیه بیانات؛ اما هیچ کدام به اندازه و قامت نهج‌البلاغه نقشه راه برای جامعه اسلامی نیست.

آیا حوزویان و دانشگاهیان به قدر کفایت به بررسی وجوه نهج‌البلاغه توجه کرده‌اند؟

نهج‌البلاغه کتاب شایسته اما پیچیده‌ای است. این کتاب که به دست مرحوم سید رهی جمع‌آوری شده، به تمامی بیانات و خطبه‌ها و گفته‌های امیر مؤمنان^(ع) است که به دلیل دشواری آن، فرد شارح باید به تفاسیر و کتاب لغات و تاریخی نیز اشراف داشته باشد. حوزویان و دانشگاهیان نتوانستند تعامل شایسته‌ای با این کتاب و شرف برقرار کنند.

انسانی برابری دارند. نمی‌شود مثلاً در آبرسانی به مردم

عشق الهی



فرشگی خود رخشان است. همین تروه توجه به عشق در زبان‌های اندرو و نیکو به پشت در مقابل، در ادبیات سنتی فارسی بوده‌اند. جایی خواهر قرن دهم، نوشتار فارسی رونقی گرفت که بیشترین در شرح متون دینی برگرفته از منابع عربی بود. با دخت بزرگی از آن شعر بود، نشانده حساسی شد. دادند. آن را بزرگترین هدیه خوداند به مخلوقات پنداشته‌اند. این را خودلشتن لذت می‌برد. طی برای یازدهم و اوایل قرن دوازدهم میلادی، نثر هم به میان آمد و چند نویسنده بزرگ فصلها یا کتاب‌هایی به اهمیت عشق در حیات انسانی اختصاص دادند. بسیاری از محققان غربی این متون را از نگاه اشتباه و بنابرین باور می‌کنند و حتی نمایش می‌آورند که عشق ناقص از چگونگی رشد موضوع عشق در شعر فارسی موالجهیم. و عربی واداشت تا به منابع اصلی در آن زمان، آثار متعددی

و یا در تأمین غذا و بهداشت و امنیت و تحصیل و دیگر مایحتاج عمومی، بعضی را بر بعضی دیگر مقدم داشت، برای اینکه وضع و حال مردم در سرنوشت هم اثرگذار است. حکومت، نقش مدیر ارشد یک جامعه را دارد که باید افراد جامعه و شهروندان را به دیده اعضای یک خانواده بنگرد و همه چیز را برای همه بخواند. پیغمبر^(ص) می‌فرماید: «**الخلق عیال الله فاحبّ بخلهم الله من نفع عیال الله و ادخل علی اهل بیت سرور**». مردم تاخو^(ر) در (در حکم خانواده) خدا هستند، محبوبترین آنها نزد خداوند است، کسی است که به حال مردم سودمندتر باشد و خانواده‌ای را خوشحال سازد.» و امیرالمؤمنین می‌فرماید: «**کلکم عیال الله والله سبحانه کافل عیاله**». همه شما خانواده خدا هستید و خدای سبحانه کافل امور خانواده‌تان را عهده‌دار شده‌است».

لذااست که امیر مؤمنان^(ع) در بخشی از فرمان مالک اشتر می‌فرماید: **فاتهم صفان اما اح لک فی الدین، و اما نظر لک فی الخلق**. مردم دو گروهند: یا همکیشان تو هستند و یا اینکه همانندان تو در آفرینش هستند که طبیعتاً هرچند همکیش و هم‌خط تو نباشند، آفریده همان خدایی هستند که تو آفریده است. سیاست جزوی از زندگی است و نمی‌توانیم زندگی مردم را از آن دور کنیم؛ اما با تحلیل و تفسیر سیاسی امام علی^(ع) که اخذشده از روح بلند اوست، می‌توان جامعه را هدایت کرد و ارزشهای والایی را به دست آورد.

فهم نهج‌البلاغه تا چه اندازه می‌تواند راهگشای جامعه در سطوح مختلف باشد؟

امروز در کشور به حفظ قرآن و نهج‌البلاغه اهمیت داده می‌شود، ولی حفظ قرآن ملاک نیست، حفظ نهج‌البلاغه هم ملاک نیست، بلکه فهم قرآن و نهج‌البلاغه تو توسعه فرهنگ قرآن و نهج‌البلاغه ملاک است. ما نباید ملامکهای دنیایی مانند امتیاز حفظ قرآن و نهج‌البلاغه را برای کثکوک و استخدام دولتی و نمایندگی مجلس و غره لحاظ کنیم، مهم این است که بتوانیم قرآن و نهج‌البلاغه را در جای جای زندگی خود نشان دهیم؛ آن وقت مسلمان واقعی خواهیم بود. علی‌شناسی ما، عرض باید به علی بن ابیطالب^(ع) در ماه مبارک رمضان به این نیست که من چند تا خطبه حفظ کرده‌ام؛ به این است که من چه اندازه در زندگی خود به نهج‌البلاغه و تفکر علی^(ع) یعنی به حقوق مردم، حقوق افتادگان، دستگیری از درامان‌گان، توجه به مظلومان و آزاداندیشی احترام می‌گذارم و پایبند هستم. با این‌همه فساد و اختلاس و مشکلاتی که کشور را فراگرفته، این حفظ قرآن و نهج‌البلاغه می‌تواند راهگشایی ما باشد؟ تا وقتی که در قرآن و نهج‌البلاغه تدبر نکنیم، نمی‌توانیم بر مشکلات پیروز شویم.

باید از نهج‌البلاغه برای نشان دادن چهره علی بن ابیطالب^(ع) استفاده کنیم. امیرالمؤمنین^(ع) به مالک می‌گوید: **یا علی! من مصر می‌روی که یادگار فرات است**. ممکن است افرادی به تو پیشنهاد کنند که از مششیر استفاده کنی. مالک، مششیر ملاک نیست، بلکه «**لا اشعر لک الرحمة للرحیبه**». باید طرف جانت از رحمت، دولت و دوستی نسبت به مردم آکنده شود. بعد می‌فرماید: مردم دو دسته‌اند یا ارتباط دینی با تو دارند و برادر و خواهر دینی تو هستند و یا آفریدهٔ خدایی هستند که تو را آفریده است. آنها دچار اشتباه و لغزش می‌شوند. باید از موضع زافت و رحمت برخورد کنی و توجه داشته باشی که منظور از خدا توقع داری که زود تو را ببخشد، درحالی که کمترین نگاه رحیمانه‌ای نسبت به مردم نداری؟

وجود امیرالمؤمنین^(ع) آئینه‌ای است که اندیشه‌های وحیانی و ناب پیامبر گرامی اسلام^(ص) را نشان می‌دهد و این شعار و ادعا نیست؛ از این رو ماست که چنین مطالب ناب و گوهر گرانها و نایابی را که به دستمان رسیده است، ارج نهمیم و بیانات امام علی^(ع) به‌درستی فهم کنیم و پی بگیریم.

من می‌ادوارد کسانی که واقعا برای قرآن و نهج‌البلاغه کار می‌کنند، توجه داشته باشند که جامعه را به سوی فهم قرآن و نهج‌البلاغه جامعه سوق دهند. ولو یک کلمه حکمت، اما فهم درست و تمرین آن در زندگی و تجربه علی‌شناسی در زندگی می‌تواند تشج واقعی را شکل دهد. افرادی که احساس می‌کنند بخشی از نهج‌البلاغه یا تمام‌الامام است، باید خودشان را اصلاح کنند نه اینکه نهج‌البلاغه را طرد و سانسور کنند.

دسترسی داشته باشیم. هنگامی که دکتري خود را در ادبیات فارسی می‌گذراندم، مولانا را موج بزرگی در دریایی وسیع می‌دیدم. «برتوهای «اسمانی» نخستین اثری بود که در ۱۸۸۱ درباره عشق منتشر شد. این کتاب تحقیق و ترجمه اثر کلاسیک و نثر فارسی، یعنی «الشعالمعانی»فخرالدین‌عراقی بود. او باید در اماکن و راههای قونیه، آنجا که باصدرالدین قزوینی–بهرترین شارگرد ابن‌عربی – درس خوانده بودند، مولانا را دیده باشد. ابن‌عربی –حکیم بزرگ اندلس – از پرکارترین و ژرف‌نویس‌ترین متفکران فقط در تاریخ عشق، بلکه در تاریخ اسلامی است. توانایی فوق‌العاده او که راهزای پنهان را در سه کتاب هستی، نفس آدمی و عالم عین آشکار کرد، موجب شد من دست از جستجو در آثار غنی فارسی بکنم و سالیانی را به مطالعه دقیق آثار وی بپردازم.

پس از ترجمه آثار عراقی در عشق، با اندیشه نوشتن کتابی که – در دوران دانشجویی آنگاه که در میان نهال‌های مثنوی می‌گشتم تا معانی جنگل را بدانم –آرزویش را داشتم، به مولانا گرویم. آن کتاب با نام راه عاشقانه صوفی: آموزه‌های معنوی مولانا، منتشر شد. (۱۸۸۳) اثر او چون مقدمه‌ای فخرالمنماد بر اصطلاحات و مفاهیم اصلی مولوی طراحی و در قالب کلام وی، و به کلام خود، عرضه کردم. با وجود توجه به نویسندگان و موضوعات بسیار در طول سالان، در کشف بودم که مولفان مسلمان چگونه با استفاده از زبان عشق، آن را در قالب می‌آورند. این عشق‌انگیز نفس‌انی را در فهمه افقهای الهیانی پاسخگو باشد. همچنان از اسرار برخی متفکران کلام به عشق را نه نعلم که من هماره بر آن پندار بودم – که کلام اسلامی می‌دانستند، کسی حیران بودم. آرزوی فهم بیشتر دقیق عشق در دوران کلامی اسلام مرا بر آن داشت تا موضوعات گسترده‌ای برای مطالعه ابعاد الهیاتی و ادبی عشق فراهم آورم.

ادامه دارد
بی‌نویس: I-Rosenthal

پیام پیامبر (ص)

بخش دوم و پایانی

بهاءالدین خرمشاهی
اشاره:پیام پیامبر گزیده‌ای است از فرموده‌های پیامبر اکرم^(ص) با ترجمه استادان بهاء‌الدین خرمشاهی و مسعود انصاری. آنچه در پی می‌آید، بخش دوم اندرزهایی است که پیامبر گرامی^(ص) به‌پار ارجمندش ابوزر غفاری کرده‌اند.
ای ابوزر، تو در مسیر گذشت شب و روز و سرآمدهای کاستی‌پذیر (و ناگهانی) و کارهای ناگه‌داشته کنونی هستی و مرگ به‌طور ناگهانی می‌آید. اگر کسی نزدیکی بکارد، امید می‌رود که نیکی ببرد. و اگر کسی بد بدی بکارد، پشیمانی خواهد دروید. هر کشتکاری آن ذروه که کشته است. هیچ کندرویی لحظاتی پیشی نمی‌گیرد و هیچ حریصی به چیزی که برایش مَقْدَر نشده، دست نخواهد یافت. اگر به کسی اینه داده باشی، خداوند، تا او داده است، و اگر کسی بدی بدی محفوظ ماند، خداوند او را مصون داشته است.

ای ابوزر، پرهیزگاران سرورند و تقییان پیشوا و همشینی با آنان موجب افزون‌شدن [تقوا و علم] می‌شود. مگانش را مانند تخته سنگی می‌بیند که می‌رسد بر او فرو افتد و کافر گناشت را مانند مگسی می‌بیند که از کنار ماعاش می‌گذرد.

۳۰ ای ابوزر، چون خدا در حق بنده‌ای اراده خیر کند، گناهانش را پیش روی دیدگانش [بمود یافته و سخت و سنگین] قرار می‌دهد. و چون در حق بنده‌ای اراده به بدی کند، گناشتش را از یاد او می‌برد. ۳۱ ای ابوزر، به کوچکی گناه منگر، بلکه نظر به آن داشته باش که از فرمان چه کسی سرپیچی کرده‌ای. ۳۲ ای ابوزر، مؤمن برای راهیای از گناه، بیشتر از گنجشک در قفس تلاش می‌کند.

۳۳ ای ابوزر، اگر گفتار کسی با عملش همساز باشد، به بهره خویش نایل آمده و اگر گفتار کسی مخالف عملش باشد، تنها بر خود ختم روا می‌دارد. ۳۴ ای ابوزر، کارهای بی‌فایده و بی‌ربط را ترک کن و سخنان بی‌معنا و بیهوده مگو. و چنان که زر و سیم خود را نگاه می‌داری، زیادت را نیز حفظ کن.

۳۵ ای ابوزر، نماز ستون دین است، اما حفظ زبان مهمتر است. صدقه گناه را از بین می‌برد، اما حفظ زبان مهمتر است. روزه سبزی در برابر آتش است، اما حفظ زبان مهمتر است. و جهاد شرف و بزرگی است، اما حفظ زبان مهمتر است.

۳۶ ای ابوزر، اگر کسی بتواند گریه کند، باید بگیرد و کسی که نمی‌تواند، باید دلش را برشمار از حزن کند و خود را گریان بنمایاند. دل سخت از خداوند متعال دور است، اما درنمی‌یابد.

۳۷ ای ابوزر، اگر کسی عملی همسنگ با عمل هفتاد پیامبر داشته باشد، باید آن را ناچیز بشمرد و از آن بترسد که نتواند از شرّ روز قیامت نجات یابد.

۳۸ ای ابوزر، خدای متعال به برادرم عیسی وحی نمود: ای عیسی، دنیا را دوست مدار. و من نیز دنیا را دوست نمی‌دارم و آخرت را دوست دارم، جز این نیست که آنجا سراپا بگذشت است.

۳۹ ای ابوزر، من از خداوند خواستم که روزی دوستدارانم را کافی قرار دهد و دشمنانم را با کثرت مال و فرزند مشغول کند.

۴۰ ای ابوزر، کشت آخرت، عمل صالح و کشت دنیا، مال و فرزند است.

۴۱ ای ابوزر، چون نور به دل راه یابد، قلب گشوده و فراخ می‌شود. عرض کردم: «ای رسول خدا، این چگونه ممکن است؟» فرمود: توجه به سرای جاودانگی و دوری از سرای غرور و آماده شدن برای مرگ پیش از فرازآیدن آن.

۴۲ ای ابوزر، از خدا پروا بدار و خود را برای مردم چنان نمایا که از خداوند می‌ترسی و درحالی تو را گرامی دارند که دلی فاسد داری! ۴۳ ای ابوزر، در همه چیز خیار خواب و خور، نیز باید نبیّی درست داشته باشی.

۴۴ ای ابوزر، خدا فرشتگانی دارد که از ترس خداوند همواره در حال قیامت و تا زمانی که برای بار دوم در صور میدبه نشوند، سر بلند نمی‌کنند. همگی می‌گویند: [پروردگارا!] تو پاک و منزهی و به ستایش تو می‌شود، تو را چنان که سزاوار پرستش توست، نتوانستیم پرستیم. ۴۵ ای ابوزر، چون در تنبیه جنزاده شرکت کنی، باید عقلت در آن باره مشغول تفکر و فروتنی باشد و بدان که تو نیز به او خواهی پیوست.

۴۶ ای ابوزر، دو رکعت [نماز] کوتاه همراه با اندیشه، بهتر است که کسی را با دلی غافل زنده بدارد.

۴۷ ای ابوزر، چن سنگین و تلخ و باطل، سبک و شیرین است، چه بسا شهوت یک لحظه به جزئی طولانی تبدیل شود.

۴۸ ای ابوزر، اگر مؤمنی بعمیر، زمین خرابی صبح می‌گیرد.

۴۹ ای ابوزر، یادکردن خدا در میان غفلان، مانند جهادگر در میان جهادگرایان است.

۵۰ ای ابوزر، همشئین نیک بهتر از تنهایی است و تنهایی بهتر از همشئین بد است. سخن بسیار و نیک‌گفتن، بهتر از سکوت است و سکوت بهتر از سخن گفتن. ۵۱ ای ابوزر، کلام اضافی را ترک گوی و به اندازه نیاز سخن گفتن برباست کافی است.

۵۲ ای ابوزر، احترام‌گذاشتن به مسلمان پیر و حافظان عامل قرآن و فرماترهای دادگر، از موارد بزرگداشت خداست.

۵۳ ای ابوزر، عیبجویی و ستایشگر و طعن‌زننده و ظاهرساز مباش. ۵۴ ای ابوزر، تا زمانی که اخلاق بنده بد است، همواره از خداوند دور می‌شود.

۵۵ ای ابوزر، کسی که برایش تفاوتی نمی‌کند که مال را کجا به دست می‌آورد، برای خدا هم تفاوتی نمی‌کند که او را کجا به دوزخ بفرارد؛ او خدا را ابوزر، کسی که دوست دارد گرم‌ترین مردمان باشد، باید از خدای متعال پروا بدارد.

۵۷ ای ابوزر، محبوبترین شما در نزد خدا کسانی هستند که بیشتر او را یاد می‌کنند و گرم‌ترین شما در نزد خدا، پرهیزگارترین شماست و هر که بیشتر از خدا می‌ترسد، بهتر از عذاب خدا راهیای می‌یابد. ۵۸ ای ابوزر، پرهیزگاران آنکه از ترس مرتکب شدن امور مشنبه از اموری که عادتاً از آنها پرهیز کرده نمی‌شود، می‌پرهیزند.

۵۹ ای ابوزر، ملاک و اعتبار دین به تقواست و طاعت، سرلوحهٔ آن است.

۶۰ ای ابوزر، پرهیزگاران و زاهدان در دنیا، دوستان واقعی خدا هستند.

۶۱ ای ابوزر، اگر آدمیان چنان که از مرگ می‌گریزند، از روزی خود هم بگریزند، بی‌گمان روزی خود را چنان که مرگ آنان فرامی‌گیرد، دریافت خواهند کرد.

۶۲ ای ابوزر، از غای خداوند بی‌نیازی بخواه، خداوند تو را بی‌نیازمی‌گرداند.

عرض کردم: «آن چیست؟» فرمود: خوراک و صبح و شام است. اگر کسی به روزی الهی قانع باشد، زمین بیزارتین مردمان است.

۶۳ ای ابوزر، تقوا در اینجااست، تقوا در اینجااست. (به سینه مبارکش اشاره نمود).

۶۴ ای ابوزر، چهار چیز است که جز مؤمنان به آن دست نمی‌یابند: سکوت که اولین عبادت است، فروتنی برای خدای متعال و ذکرکردن خداوند که همه حال و مال داشتن لذتک.

۶۵ ای ابوزر، اگر کسی به هنگام بیکریزدن از برادر مسلمانش، از او دفاع کند، بر خداوند متعال است که او را از دوزخ راهیای بخشد. ۶۶ ای ابوزر، مبایدا با برادر مسلماتم فکر کنی، چرا که عمل صالح در هنگام فکرکردن دریابندگان دوزخ می‌نمی‌شود.

۶۷ ای ابوزر، تو را از قهر کردن با برادر مسلماتم برحذر می‌دارم، و اگر از این کار ناگزیر باشی، سه روز به او قهر کن. پس اگر کسی در حالی که او قهر است بعمیر، در دوزخ سزاوارتر است.

۶۸ ای ابوزر، بیشترین دریابندگان دوزخ مستگیران هستند.

مردی عرض کرد: «ای رسول خدا، آیا ممکن است که کسی از کبر نجات یابد؟» فرمود: آری. کسی که جامه پشمین بپوشد و سوار دزدگوش شود و گوسفند بدوشد و با بی‌توانیاب نشیند.

۶۹ ای ابوزر، اگر کسی اسباب خود را خودش برادرار در کبر

ایمن می‌ماند.

۷۰ ای ابوزر، اگر کسی لیاپس را از روی غرور فروهشته دارد،

اطلاعات

همزمان با اعلام ناگهانی عقب‌نشینی نیروهای نظامی امارات از یمن توسط وزیر خارجه این کشور، شمارش معکوس برای ازهم پاشیدن ائتلاف سعودی تحت عنوان «توفان قاطعیت» آغاز شد.

رامین حسین آبادیان در خبرگزاری مهرنوشت: حدود ۱۵ماه پیش بود که رژیم سعودی به صورت ناگهانی حملات دمدنه‌انباری را علیه مردم یمن فثاق یمن آغاز کرد. مسئولان این رژیم اعلام کردند این حملات تحت عنوان عملیات «توفان قاطعیت، انجام می شود که کشورهای مختلفی در آن مشارکت دارند. سعودی‌ها برای توجیه تجاوز نظامی آشکار به یمن و هدف قرار دادن مناطق مسکونی این کشور و کشتار بی وقفه غیرنظامیان، اعلام کردند. عملیات نظامی خود را با درخواست رسمی اعدر به منصور هادی» رئیس جمهوری مستعفی و فراری یمن کلید زده اند.

امارات از جمله کشورهایی محسوب می شود که مدتی پس از آغاز عملیات «توفان قاطعیت» علیه مردم یمن، به آن ملحق شـدند. مقامات اماراتی در ابتدا با هر گونه مشارکت در ائتلاف سعودی‌ها برای حمله به یمن مخالفت می کردند اما با گذشت زمان ۳۰جنگنده خود را برای مشارکت در این ائتلاف به یمن ارسال کردند. علاوه بر مشارکت هوایی نیروهای در جنگ مردم یی دفاع یمن، پیاده نظام‌های امارات نیز وارد مرزهای مشترک عربستان و یمن شد. بدین ترتیب امارات به عنوان یکی از فعال‌ترین کشورهای شرکت کننده در ائتلاف سعودی علیه یمن مطرح شد.«احمد العسیری» سخنگوی عملیات موسوم به «عاصفه الحزم» (توفان قاطعیت) تحت فرماندهی عربستان در خصوص مشارکت امارات در این عملیات بیشتر اعلام کرده بود.امارات متحده عربی فعلا در حمایت‌های علیه انصارالله و متحاندانشان در یمن شرکت می کند.

وی در ادامه به نقش پررنگ‌تر امارات در ائتلاف سعودی در مقایسه با دیگر کشورهای عضو آن اذعان کرد و تصریح می کند: همه کشورهای عضو ائتلاف در اقدامات جنگی مشارکت دارند، اما نیروهای هوایی امارات در این عملیات مشارکت فعال دارند.با تمامی اینها، «أنور قرقاش» وزیر خارجه امارات در سخنانی اعلام کرد که مأموریت نیروهای نظامی این کشور در یمن به اتمام رسیده است.وی در این باره با اعلام عقب‌نشینی نیروهای امارات از یمن، تأکید کرد:عملیات نظامی نیروهای اماراتی در یمن دیگر به پایان رسیده است. وزیر خارجه امارات همچنین اظهار داشت با وجود عقب‌نشینی نیروهای امارات از یمن، ما همچنان تحولات سیاسی را به دقت دنبال خواهیم کرد. از سـوی دیگر، «محمد بن زاید» ولیعهد امارات تأیید خبر عقب نشینی نیروهای این کشور از یمن، اظهار داشت:بخش کوچکی از نیروهای اماراتی در مناطقی از یمن باقی خواهند ماند.

بر اساس آنچه که درباره نقش بسیار فعال امارات در ائتلاف تحت رهبری رژیم سعودی علیه یمن گفته شد، عقب‌نشینی نیروهای نظامی امارت از یمن آن هم بدون اعلام قبلی و به صورت کاملاً ناگهانی را می توان آغاز شمارش معکوس برای فروپاشی ائتلاف سعودی دانست. هر چند در طول ماه‌های اخیر اختلافات زیادی میان مقامات اماراتی و سعودی در یمن وجود داشته و دارد، اما برخی تحولات دیگر که اخیراً به وقوع پیوستست نیز در عقب نشینی نیروهای اماراتی از یمن نقش برجسته‌ای دارند.به نظر می رسد با توجه به تشدید اختلافات میان عربستان سعودی و امارات در یمن طی ماه های اخیر، مقامات اماراتی به دنبال یک فرصت مناسب برای نشان دادن عدم رضایت خود از ریاض بودند و در حال حاضر این عدم رضایت را با عقب کشاندن نیروهای خود از یمن به سعودی‌ها اعلام کردند.

اختلافات میان رژیم سعودی و امارات از آنجایی آغاز شد که این کشور در صدد سهم‌خواهی بزرگی در مقابل مشارکت خود در عملیات نظامی علیه یمن برآمده؛ مسأله ای که به مذاق سعودی‌ها و مزدوران آن‌ها خوش نیامد.اعزام نیروهای زمینی ارتش امارات به یمن آن هم در حالی که این کشور در ابتدا حتی با مشارکت هوایی در عملیات «توفان قاطعیت» علیه مردم یمن به مخالفت پرداخته و اختلافات با رژیم سعودی را تشدید کرد. چراکه مقامات امارات نه با هدف حمایت از رژیم سعودی که به منظور جمع‌آوری غنائم جنگی و به دست آوردن سهم مشارکت فعال خود در عملیات «توفان

قاطعیت»، نیروهای خود را به یمن به طور عام و «عدن» به طور خاص اعزام کردند.اعزام نیروهای زمینی ارتش امارات به عدن سـرآغاز درگیری های شدید میان آنها و مزدوران سعودی در این استان شد. هرچند مقامات سعودی در ابتدا وجود چنین درگیری هایی را تکذیب کردند، اما با گذشت زمان و کشته شدن شماری از نیروهای ارتش امارات در این استان، رسانه‌های عربی بیش از پیش به وجود درگیری های نظامی در عدن میان دو طرف دامن زدند.علت اصلی اختلاف مقامات اماراتی با مسئولان رژیم سعودی در یمن به دو عامل اساسی زیر بازمی گردد:

۱- موقعیت جغرافیای استراتژیک یمن که مشرف بر دریای سرخ و اقیانوس هند است و به همین دلیل می تواند بسیاری از منافع مهم عربستان سعودی به وسیله آن تأمین شود.

۲- برخورداری یمن از میان‌های نفتی عظیم به طوری که تسلط بر این میدان‌ها می تواند موجب دستیابی هرچه بیشتر سعودی‌ها به منابع نفتی شود.

بر همین اساس، مقامات امارات اقدام به اعزام نیروهای زمینی ارتش خود به استان «عدن» کردند تا بدین ترتیب بتوانند در منافعی که سعودی‌ها به دنبال تحقق آن هستند، سهمی داشته باشند. با این حال، مسئولان رژیم سعودی در برابر آنها و وقوع درگیری های شدید میان دو طرف به بروز اختلافات عمیق میانشان منجر شد.

این اختلافات زمانی آشکار شد که «منصور هادی» رئیس

جمهوری مستعفی و فراری یمن اقدام به برکناری «خالد بحاح»

نخست وزیر دولت خود که مورد حمایت امارات بود، کرد.

هادی پس از برکناری بحاح از سمت نخست وزیری دولت

فراری، ژنرال «الاحمر» را به جای وی منصوب کرد؛ فردی

که به سرسپردگی به سعودی‌ها شهره است. همین مسأله از

یک سو اختلافات پنهان میان سعودی‌ها و اماراتی‌ها را آشکار

کرد و از سـوی دیگر، خشمم گسترده مقامات ابوطنی را به

دنبال داشت.

با وجود اختلافات عمیق میان دو طرف بر سـر یمن،

مقامات ارتش سعودی هیچگاه و در هیچ مناسبتی سخن از

کنار گذاشتن امارات از ائتلاف تحت رهبری خود علیه یمن

به میان نیاوردند، چراکه خود به خوبی می دانستند که کنار

گذاشته شدن این کشور از جنگ علیه یمن، حلاً جدیدی در روند

عملیات نظامی ائتلاف ایجاد خواهد کرد. بر همین اساس، مدارا

با اقدامات کارشکنانه نظامیان ارتش امارات و اتخاذ راهکارهای

پیشگیرانه به منظور ممانعت از دستیابی آنها به اهدافشان را بر

تعلیق حضورشان در یمن ترجیح دادند.

با وجود اعلام رسمی عقب نشینی نیروهای نظامی امارات از یمن توسط «أنور قرقاش» وزیر خارجه این کشور، ولیعهد ابوطنی اعلام کرده است.امارات بخش کوچکی از نیروهای خود را در برخی مناطق یمن حفظ می کند. به نظر می رسد که مقامات امارات با این تردند (عقب‌نشینی نظامی و در عین حال حفظ برخی نیروهای خود در یمن) قصد دارند با یک تیر دو نشان را بزنند:اول اینکه سعودی‌ها را به دلیل کارشکنی در مسیر تحقق اهداف خود در یمن تحت فشار بگذارند تا شاید بدین ترتیب مقامات ریاض با ابوطنی وارد مذاکره و گفتگو شود.

دوم اینکه بسا حفظ برخی نیروهای خود در بعضی از مناطق یعنی همچنان تحركات سـعودی‌ها در یمن را رصد می کنند و در صورت لزوم به آن واکنش نشان خواهند داد. افزون بر وجود اختلافاتی که منجر به عقب نشینی نظامیان اماراتی از یمن شد، عوامل دیگری از جمله شکست ائتلاف تحت رهبری رژیم سعودی در تحقق اهداف خود از حمله به یمن با گذشت ۱۵ماه از آغاز تجاوز نظامی به این کشور نیز نمی تواند در تصمیم مقامات ابوطنی بی تأثیر بوده باشد. ائتلاف سـعودی علیه یمن با مشارکت فعال امارات در طول ۱۵ماه گذشته نه تنها موفق به بازگرداندن «منصور هادی» به

روابط بین‌الملل



با هم اختلاف داشتند؛ زیرا ریاض از «خوان المسلمین» یمن عاجز مانده است. از همین روی، مقامات ابوطنی با تکیه بر این استدلال که «تا ابد نمی‌توان به جنگ در یمن ادامه داد»، نیروهای خود را پیش از غرق شدن بیشتر در باتلاقی یمن، از این کشور خارج کردند.

علاوه بر این، بعد نیست که پس از گزارش اخیر سازمان

ملل متحد در خصوص جنگ یمن و قرار گرفتن نام سعودی‌ها

در لیست سیاه این سازمان به دلیل کشتار کودکان یمنی

–هرچند که پس از مدتی این مسأله متغی شد–مقامات ابوطنی

از تحت فشار قرار گرفتن احتمالی خود توسط سازمان‌ها و

نهادهای بین المللی احساس نگرانی کرده و در نهایت تصمیم

به خروج از یمن گرفته باشند.

در هر صورت می توان گفت:عقب‌نشینی نیروهای نظامی

ارتش امارات از یمن به هر دلیلی که بوده باشد، از اختلافات

با رژیم سعودی و تلاش برای نشاندن آن بر سـر میز مذاکره

گرفته تا یقین پیدا کردن به شکست نهایی ائتلاف تحت رهبری

سعودیها علیه یمن و با احساس نگرانی از فشارهای احتمالی

احوان المسلمین خطر موجودیتی برای ساختار حکومتی در امارات است. از این روی عربستان نه تنها به برکناری «خالد بحاح»–که از افراد امارات بود– اکتفا نکرد؛ بلکه به «عبد ربه منصور هادی» رئیس جمهوری مستعفی یمن نیز دستور داد که «علی محسن الاحمر» را نیز به عنوان معاون خودش انتخاب کند؛ شخصی که در حال حاضر فرمانده نظامی الاصلاح در یمن است.بنابراین گزارش، آمریکا در یمن نقش کشورهای مانند امارات و عربستان را تعیین می‌کند. اما سئوال اینجاست که چرا واشنگتن مأموریت آزادسازی «المکاله» مرکز استان «حضرمت» از جنگ القاعده را به امارات داد بدون اینکه نیروهای سعودی هیچ نقشی در این مسأله داشته باشند؟ هر چند که این استان در دستور کار سعودی‌ها نیز قرار داشت.

الخیابر در پایان گزارش داد: نیروهای اماراتی در استان‌های

جنوبی یمن فرماندهان و اعضای کاروهایی را جذب می‌کنندکه

به حزب «المؤتمر الشعبي العام» نزدیک هستند و عرصه را

بر همه کسانی تنگ می‌کنند که با حزب الاصلاح در ارتباط

هستند. فرماندهان نظامی همچنین در حال برقراری

ارتباط محکم با نیروهای سلفی و جنبش جنوب نیز هستند.

این فرایند امکان کنار گذاشتن تفکرات وهابیت و قطع ارتباط

مالی با انجمن‌های سعودی حامی این گروه ها را شرط تحکیم

روابط با آنان در نظر گرفته‌اند. در صورتی که این گروه ها

این شروط را بپذیرند امارات پذیرای آنان خواهد بود.

امارات نمی‌خواهد در کنار عربستان در فهرست سیاه

قرار بگیرد

تصمیم امارات متحده عربی مبنی بر توقف عملیات

نظامسی در یمن معانی متعددی را در بر دارد از جمله اینکه

کامه صبر آن از جنگ فرسایشی و بهبود در یمن لبریز شده و نیم

و نمی‌خواهد در کنار عربستان در فهرست سیاه قرار بگیرد.به

گزارش گروه بین الملل خبرگزاری تسنیم به نقل از روزنامه

رای ایوم، تصمیم دولت امارات متحده عربی مبنی بر توقف

عملیات نظامی نیروهای خود در یمن معانی و مفاهیم متعددی

را در دل خود جا داده است از جمله اینکه صبر آمر آن از

جنگ فرسایشی و بهبود در یمن لبریز شده و نیم خواهد

در کنار عربستان در فهرست سیاه قرار بگیرد.

این تصمیم از لحاظ مضمون و زمان غیرمنتظره است زیرا

چه بسا ائتلاف عربی علیه یمن را که به منظور مشروعیت

بخشیدن به علبربه منصور هادی تشکیل شده و هدف خود

را مبارزه با «شورش حوثی– صالحی» اعلام کرد، تحت تأثیر

قرار داده.همچنین این تصمیم می تواند گفتگوهای صلح

۱۲

شنبه ۲ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۸ شوال ۱۴۳۷ - ۲۳ جولای ۲۰۱۶ - سال نود و یکم - شماره ۲۶۹۹۳

امارات گرفت اینکه کامه صبر این کشور از این جنگ «بیهوده» لبریز شده است؛ جنگی که وارد دومین سال خود شده است بدون اینکه اهداف جزیی یا کالی مورد نظر را محقق سازد و به عبارت بهتر به جنگی فرسایشی تبدیل شده است تصمیم توقف عملیات نظامی امارات در یمن درحالی اتخاذ شده است که این کشور پس از عربستان از نظر «عملیاتی» بیشترین مشارکت را در جنگ علیه یمن داشت و همچنین بیشترین تلفات انسانی و مادی را نیز بعد از عربستان متحمل شد.

در همین ارتباط بر اساس آمر غیر رسمی بیش از ۱۰۰ نظامسی اماراتی در جنگ‌ها و روبرویی های میدانی این کشته شـدند که بارزترین نمونه آن کشته شدن بیش از ۶۰ نظامی اماراتی بر اثر اصابت یک موشک انصار الله به پایگاه آنها در ماه سپتامبر سال ۲۰۱۵ بود.همچنین به باور معاون کسور سرنگون شده و سرنشینان آن نیز کشته شدند که از مجموع این سه بالغرد فقط دو بالغرد در همین هفته جاری سرنگون شدند.

در این میان دولت امارات در پایانه رسمی اعلام کرد:

این بالغردها به دلیل «نقص فنی» در جریان آزمایش آموزشی

سقوط کردند اما چه بسا سرنگونی آن دو بالغرد نقطه تحولی

بود که در نهایت این تصمیم ناگهانی امارات را رقم زد. به هر

حال افراد نزدیک به دولت تصمیم گیر در دولت امارات در

نشتسای خصوصی شان تأکید کردند که هدف اصلی از ورود

به جنگ یمن، بازپس‌گیری جنوب یمن و قطع راندن نیروهای

انصارالله از آن بود و مدعی شدند که این هدف به شکل‌های

مختلف محقق شد و نیروهای انصارالله از این منطقه به مواضع

خود در شمال عقب‌نشینی کرده یا مجبور به عقب‌نشینی شدند

و نیروهای اماراتی همچنان از فرودگاه عدن و کاخ ریاست

جمهوری در«العاصیق» حمایت می کنند.

اما یک مشکل اساسی در جنوب یمن باقی مانده و آن

حضور گسترده گروه‌های تروریستی داعش و القاعده و عملیات

اتحارِی آنان و نیز عملیات ترور با استفاده از خودروهای بمب

گذارِی است که اعضای داعش و القاعده و البته بیشتر

نیروهای در عدن و شهرالمکاله، انجام می‌دهند. همین وضعیت

موجب شد امارات دو ماه پیش نیروهای ویژه خود را به المکلا

اعزام کند تا اعضای القاعده را از این شهر و بیشتر مناطق

استان «حضرمت موت» بیرون کند.با این تفسیر نیروهای

نیست آیا دولت حمایتش را از تصمیم از قبل با همییمان

سعودی خود هماهنگ کرده است یا خیر؟

شوکه شدن عربستان از تصمیم امارات

همچنین نمی دانیم همییمان سعودی به این اقدام امارات

چه واکنشسی نشان خواهد داد اما ناگفته پیداست که مانند

سایرین از این تصمیم امارات جا خورده است و تفاوتی ندارد

که در این خصوص با ریاض هماهنگی بعمل آمده بود یا

خیر، زیرا این تصمیم یک اقدام «یکجانبه» است و در شرایطی

اعلام شـده است که مذاکرات صلح یمن در کویت به اوج

رسیده است و آتش پس نقض شده و حملات انصار الله به

مرزهای عربستان با یمن در جریان است.

علت ناراضیانی امارات چیست؟

نکته قابل توجه اینکه روش بود تحولات جنگ در یمن

فرقانش وزیر مشاور دولت در امور خارجی و در جریان یک

کنفرانس مطبوعاتی اعلام شـدند.در این کنفرانس قرقاش یک

کلام گفت: موضع ما روشن است، جنگ برای سربازان ما تمام

شده،تحركات و اقدامات سیاسی را رصد می کنیم و تحت اصلی

ما اکنون کامه به یمنی‌ها در مناطق «آزاد شده» است.

مهر تأیید ولیعهد ابوطنی بر اظهارات قرقاش

دیگر اینکه شیخ «محمد بن زاید» ولیعهد ابوطنی

و مرد قوی امارات در اقدامی بی سابقه همین سخنان را در

فرقانش خود تکرار کرد، به این ترتیب این اظهارات به معنی

تأیید سخنان قرقاش است و به عبارت بهتر وی پشت این

سخنان قرار داشته و مسئول آنهاست.سخنان قرقاش «مختصر

و مفید» بود و مانند بیشتر اظهارات مسئولان کشورهای عرب

حاشیه خلیج فارس که به هدف ارسال بی سروصدا پیام های

خود بر زبان آورده می شـود از قبل کاملاً بررسی شده بود

و به ویژه اینکه این اظهارات از سوی طرف های حاشیه خلیج

فارس و در سطح عربی و بین المللی مورد تحلیل و تفسیر

قرار می‌گیرد تا معانی و مفاهیمی را که در دل خود جا داده

است، روشن شود. اما نتیجه اولیه که می توان از این تصمیم

قصد دارد شرایط را برای جدایی جنوب و شمال یمن فراهم کند. در صورتی که این مسئله صبح باشد قوی‌ترین پاسخ مسئولان اماراتی به رفتارهای تنش‌زای عربستان است.پاسخ عربستانه را در ائتلاف سعودی علیه یمن ایفا کرده و خلأ آن در این ائتلاف بدون شک در سطوح وسیعی احساس خواهد شد. علاوه بر این، خروج نظامیان اماراتی از ائتلاف سعودی می تواند مقدمه خروج دیگر کشورها از این ائتلاف باشد؛ کشورهای که به دلیل وابستگی به عربستان سعودی و بسا هراس از آن همچنان به حضور خود در ائتلاف ادامه می دهند.

خروج امارات از ائتلاف سعودی می تواند چنین

کشورهایی را نیز در اتخاذ تصمیم مشابه مجبورتر کند و این

بدان معناست که مقامات ابوطنی به خوبی از ضربه سهمگینی

که احتمال می‌رود تصمیمشان بر پیکره ائتلاف سعودی وارد

خواهد آورد، به خوبی آگاه بودند؛ تصمیمی که موجب آغاز

شمارش معکوس برای فروپاشی ائتلاف سعودی شد.

چرا امارات به عملیات نظامسی خود در یمن پایان

داد؟

وزیر مشاور در امور خارجه امارات اعلام کرد: عملا جنگ

یمن به پایان رسیده و این کشور نیروهای خود را از ائتلاف

عربستان خارج می‌کند؛ مسئلهای که به منزله شکست این کشور

در پرونده یمن است. عربستان سعودی و امارات در جنگ یمن

اختصاص ۸۰ریال سود به ازای هر سهم بیمه کوثر

شرکت بیمه کوثر توانست با ایجاد انگیزه و تلاش بیشتر مدیران، کارکنان و شبکه فروش و نیز اعتماد سهامداران به آن‌ها، در مجمع عمومی عادی سالیانه منتهی به سال مالی ۹۴ به هر سهم ۸۰ریال سود نقدی اختصاص دهد.

به گزارش روابط عمومی شرکت بیمه کوثر؛ مدیر عامل شرکت در حاشیه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱/۲۹ که باخسور بیش از ۹۴درصد سهامداران و اعضاء هیأت‌مدیره و مدیران شرکت و نمایندگان بیمه‌م‌کزی و سازمان بورس و اوراق بهادار بر گزار شد، ضمن بیان مطلب فوق، تصریح کرد: سود خالص سالیانه شرکت در سال گذشته بیش از ۴۴میلیارد تومان بوده است.

دستیابی به پرتقوی ۸هزار و ۷۰میلیارد ریالی

مدیرعامل شرکت بیمه کوثر افزود: در سال جاری، شرکت بیمه کوثر با دستیابی به پرتقوی ۸هزار و ۱۷میلیارد ریالی و صدور ۲میلیون و ۴هزار و ۷۰۲ فقره بیمه‌نامه، موفق به کسب جایگاه ششم از نظر تولید حق بیمه در بین ۲۸شرکت خصوصی در سال ۹۴ شده است. وی با بیان اینکه بیمه کوثر با پنج‌سال سابقه فعالیت، جوان‌ترین شرکت بیمه در بین ۱۰شرکت برتر کشور از لحاظ حق بیمه تولیدی است، خاطرنشان کرد: این شرکت از سال ۸۹ تا کنون توانسته است به‌ترتیب در بین ۲۸شرکت بیمه خصوصی جایگاه‌های بیست‌دوم، شانزدهم، یازدهم، هشتم، پنجم و ششم را کسب کند.

تولید حق بیمه ۹۴۰میلیارد تومانی

مدیرعامل شرکت افزایش حق بیمه تولیدی را رویکرد افزایش سهم بیمه های زندگی خیر برداد و افزود:پیش‌بینی تولید حق بیمه درسال مالی ۹۵ حدود ۹۴۰میلیارد تومان است و تلاش می‌کنیم تا توجه به شرایط اقتصادی سال جاری انشاءالله بیش از این رقم محقق شود. مجید مششعلی،فیروزآبادی با بیان اینکه سهم شرکت بیمه کوثر از صنعت بیمه در سال ۹۴ برابر ۳/۵درصد و با عملکرد ۸۰میلیارد تومان بوده است، گفت: شرکت بیمه کوثر در چهارماهه اول سال ۹۵ مبلغ ۳۵۹میلیارد تومان حق بیمه تولید کرده است.

وی با اشاره به اینکه سهم بیمه‌های ثالث و سرنشین، زندگی، درمان، بدنه، مسئولیت، حوادث، آتش‌سوزی، مهندسی و خاص، و باربری و پول در سال گذشته به‌ترتیب ۵۸، ۱۰۱۴/۷، ۱۰۱۲/۲، ۳/۸، ۲/۹، ۲/۸، ۱/۸، ۵/۸، ۱/۸، ۵/۸درصد بوده است، تصریح کرد: شرکت با برنامه‌ریزی مدون و حرکت به سمت صدور بیمه‌نامه‌های سبک و افزایش صدور بیمه‌نامه‌های عمر و سرمایه‌گذاری، تاکنون موفق شده است براساس برنامه سال ۹۵، سهم اول سال جاری به‌صورت کامل بر نامه خود را محقق کند.

تصویب افزایش ۱۰میلیارد تومانی سرمایه بیمه کوثر

مدیرعامل شرکت نیز از تصویب افزایش سرمایه ۱۱۰میلیارد تومانی بیمه کوثر از ۱۴۰ بـه ۲۵۰میلیارد تومان در مجمع عمومی فوق‌العاده صاحبان سهام خیر برداد و خاطرنشان کرد: افزایش ۱۰درصدی سرمایه شرکت از محل آورده نقدی و مطالبات صورت می‌گیرد.

افزایش نقش آفرینی شبکه فروش

مدیرعامل شرکت افزایش نقش آفرینی شبکه فروش، جایک‌سازی ساختار سازمانی و ایجاد تیم پشتیبانی و نظارت در ستاد را از برنامه‌های اساسی شرک ت در سال جاری بر شمرده و اظهار کرد: ارائه خدمات از منابع صندوق بیمه اعم از طرح تسری، مرج‌عمر و سرمایه، تأمین آتیه فرزندان؛ مطالعه، طراحی و اجرای بیمه‌ها جدید شامل بیمه‌نامه‌های جامع امول، جامع خانوار، صعب العلاج، وکالت، گردشگری، سالمندی، فضای سایبری و ماهواره؛ توسعه سهامانه حکمت کارت برای توسعه پوشش های بیمه ای؛ انجام سیر مراحل تشکیل پرونده، محاسبه میزان غرامت فوت و از کار افتادگی کارکنان و بازنشتگان نیروهای مسلح در



سراسر کشور؛ راه‌اندازی واحدهای پرداخت خسارت و ایجاد کد رهگیری در حوزه خسارت و تعامل لازم با کمیسیون های پزشکی نیروهای مسلح

شرکت بیمه کوثر (سهامی عام)

ترازنامه					
در تاریخ ۱۳۹۴ماده ۱۳۹۴					
(تجدیدارائه شده)					
دارایی ها	یادداشت	۱۳۹۴/۱/۲۹	یادداشت	۱۳۹۳/۱/۲۹	ریال
وجودی نقد	۳	۷۸۶,۴۶۹,۰۸,۴۲۱	۱,۴۰۵,۷۵۳,۹۵۵,۱۸۶	۱۴	بدهی به بیمه گذاران و نمایندگان
سرمایه گذارهای کوتاه مدت	۴	۳۲,۹۳۱,۹۱۷,۹۲۰	۲۱۴,۳۳۵,۳۸۴,۵۲۳	۱۵	بدهی به بیمه گران و بیمه انکائی
مطالبات از بیمه گذاران و نمایندگان	۵	۴,۳۳۸,۱۴۸,۸۱۳,۸۸	۳,۷۸۲,۳۸۵,۵۱۳,۴۴۶	۱۶	حق حساب ها و اسناد پرداختی
مطالبات از بیمه گران و بیمه گران انکائی	۶	۴۰,۶۳۳,۷۳۳,۱۴۹	۲۰,۰۷۶,۲۳۳,۲۷۱	۱۷	مطالبات پرداختی
سایر حسابها و اسناد دریافتنی	۷	۳۸۸,۲۴۴,۱۸۹,۸۲۹	۱۶۵,۲۲۶,۶۳۵,۷۱۷	۱۸	سود سهام پرداختی
سهام بیمه گران انکائی از ذخایر فنی	۸	۲,۳۶۴,۶۹۹,۸۷۸,۴۵۵	۱,۶۳۸,۳۱۵,۵۸۱,۱۵۲	۱۹	ذخایر حق بیمه
مطالبات بلند مدت	۹	۶۴,۵۳۶,۰۲۷,۴۱۴	۵۳,۴۶۴,۲۱۰,۰۸۶	۲۰-۱	ذخیره خسارت معوق
سرمایه گذارهای بلند مدت	۱۰	۱,۳۹۳,۹۶۳,۶۳۰,۳۹۹	۳۵۰,۲۲۴,۳۱۶,۷۷۹	۲۰-۲	ذخیره و ریسکهای منفی نشده
دارائی های ثابت مشهود	۱۱	۲,۱۵۸,۰۱۱۰,۰۹۰,۹۰۹	۱,۸۹۴,۷۱۸,۳۵۷,۵۰۵	۲۱	سایر ذخایر فنی
دارائی های نامشهود	۱۲	۱,۰۶۸,۸۷۲,۷۶۱	۷۸۲,۸۸۳,۳۲۷	۲۲	حق مطالبات از بیمه گران
سایر دارائیه	۱۳	-	۴,۲۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۲۳	ذخیره مزایای پایان خدمت
جمع بدهی ها					
حقوق صاحبان سهام:					
سرمایه	۲۴	۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰		۲۴	
وجودی در وجه برای بابت افزایش سرمایه	۲۴	-		۲۴	
اندوخته قانونی	۲۵	۷۰,۶۹۸,۱۹۴,۲۰۷		۲۵	
اندوخته سرمایه ای	۲۶	۱۹۱,۲۹۶,۸۸۸,۴۱۳		۲۶	
سود باقی مانده		۴۶۵,۹۴۴,۷۶۴,۳۰۵			
جمع حقوق صاحبان سهام		۲,۰۷۴,۶۹۹,۳۴۹,۹۲۵			
جمع دارائی ها					
۱۱,۴۱۶,۰۴۹,۴۱۲	۱۱,۴۱۶,۰۴۹,۴۱۲	۱۱,۴۱۶,۰۴۹,۴۱۲	۱۱,۴۱۶,۰۴۹,۴۱۲	۱۱,۴۱۶,۰۴۹,۴۱۲	۱۱,۴۱۶,۰۴۹,۴۱۲



سازمان تامین اجتماعی



موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی

موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی برگزار می کند

مزایده عمومی شماره ۵-۹۵

خرید مطمئن، فرصتی تازه برای سرمایه گذاری

این موسسه در نظر دارد تعدادی از املاک در اختیار خود در استان های **مازندران، گلستان، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و اردبیل** را بصورت نقد و اقساط با مشخصات ذیل از طریق مزایده عمومی بفروش برساند.

- ۱- متقاضیان می توانند از روز شنبه مورخ **۱۳۹۵/۰۵/۰۲** لغایت روز شنبه مورخ **۱۳۹۵/۰۵/۲۳** همه روزه به جز ایام تعطیل (پنجشنبه و ایام تعطیل رسمی) از ساعت ۸/۳۰ صبح لغایت ۱۵/۰۰ جهت کسب اطلاع از شرایط و دریافت فرم شرکت در مزایده و تحویل پیشنهادات به نمایندگی های فروش به نشانی های مندرج در جداول ذیل مراجعه نمایند.
- ۲- اخذ درخواستهای پیشنهادی به همراه فرم شرکت در مزایده و اصل چک تضمین در وجه موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی به میزان ۵٪ قیمت پایه همه روزه در ساعات اعلام شده صورت می پذیرد.
- ۳- شرکت کنندگان می باید مبلغ ۲۰۰,۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد مزایده به حساب ۳۱۶۱۶۰۰۰۱۰۳۰۸۲ شاخص ۱۶۱۶ نزد بانک سپه شعبه توانیر ولیعصر به نام موسسه املاک و مستغلات تامین اجتماعی واریز و اصل فیش مربوطه را ضمیمه برگ پیشنهاد نمایند (ضمنا مبلغ واریزی جهت خرید اسناد به هیچ عنوان مسترد نخواهد شد)
- ۴- بازگشایی پاکت های ارائه شده در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۱ راس ساعت ۱۱ صبح در محل سالن جلسات موسسه املاک و مستغلات واقع در تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم انجام خواهد شد (حضور متقاضیان در جلسه اختیاری است).
- ۵- املاک عرضه شده با وضعیت موجود بفروش می رسد و بازدید از املاک مورد درخواست الزامی است.
- ۶- موسسه املاک در رد یا قبول هریک از پیشنهادات در هر مرحله از مزایده مختار می باشد.
- ۷- هزینه نقل و انتقال (حق الثبت، حق التحریر) بالمناصفه به عهده طرفین می باشد.
- ۸- اطلاعات مربوط به مزایده در وب سایت موسسه به آدرس **www.amlaktamin.ir** در دسترس قرار دارد.

« استان مازندران »

دفاتر فروش: نوشهر- خ فردوسی ساختمان شعبه تامین اجتماعی نوشهر طبقه همکف جنب بانک صادرات تلفن: ۵۲۳۳۷۰۳-۰۱۱
تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم ۰۱ و ۸۸۶۶۱۵۰۰-۰۲۱

شرایط پرداخت ثمن معامله طبق شرح جدول ذیل

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	متراژ (متر مربع)		کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	شرایط پرداخت اقساطی
			عرصه	اعیان					
۱	۲۸۵۴	عرصه و اعیان	۳۲۶۲/۲	حدود ۱۱۳۰	تجاری فرهنگی، حمل و نقل و انبار	بهبهر- تقاطع خیابان شهید بهشتی و خیابان شهید باهنر (محل سابق سینما)	ملک دارای اصلحی می باشد- دارای امتیاز آب و برق و تلفن	۵۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۲	۱۰۲۲	عرصه و اعیان	۲۷۳	-	مسکونی	سوادکوه- زیراب، خیابان شهید قره ن، روبروی ساختمان سه طبقه نماسنگی آقای شکراله محمدی داخل بن بست	اعیان ملک شامل حدود ۱۰۰ متر مربع ساختمان و ۵ متر مربع انباری خارج از ساختمان بوده و بموقع مغزوبه است. - ملک دارای امتیاز آب و برق می باشد.	۹۷۸,۴۴۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۳	۱۰۴۶	زمین	۴۶۳۲۰	-	جنگلی- جلگه ای	نوشهر- محله نیرنگ بعد از باغ صنیعی	- دارای بنای تخریب شده قدیمی و تعدادی درخت جنگلی بوده و جز، اراضی ملی شده محسوب می شود. - ملک دارای متصرف بوده و رفع تصرف بعهده خریدار خواهد بود. (باوضع موجود)	۲۱,۷۸۸,۹۳۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۴	۲۱۴۹	واحد تجاری	-	۶۶/۸۳	تجاری	ساری- خیابان ۱۸ دی، بعد از فلکه ساعت، نبش کوچه شهید حمید خرازی ساختمان رادیولوژی سابق- طبقه زیر زمین	- شامل سالن و اتاق - دارای امتیاز آب و گاز مشترک و برق مستقل	۱,۴۲۲,۱۵۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۵	۲۱۵۰	آپارتمان	-	۸۲/۴۰	تجاری	ساری- خیابان ۱۸ دی، بعد از فلکه ساعت، نبش کوچه شهید حمید خرازی ساختمان رادیولوژی سابق- طبقه اول	- شامل ۳ اتاق، سالن و ۲ دستشویی - دارای امتیاز آب و گاز مشترک و برق مستقل	۱,۵۶۸,۹۰۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۶	۲۱۵۱	آپارتمان	-	۸۲/۴۰	تجاری	ساری- خیابان ۱۸ دی، بعد از فلکه ساعت، نبش کوچه شهید حمید خرازی ساختمان رادیولوژی سابق- طبقه دوم	- شامل ۳ اتاق، سالن و دستشویی - دارای امتیاز آب و گاز مشترک و برق مستقل	۱,۴۵۸,۱۶۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۷	۲۰۹۹	آپارتمان	-	۸۲/۴۰	تجاری	ساری- خیابان ۱۸ دی، بعد از فلکه ساعت، نبش کوچه شهید حمید خرازی ساختمان رادیولوژی سابق- طبقه سوم	- شامل ۳ اتاق، سالن و دستشویی - دارای امتیاز آب و گاز مشترک و برق مستقل	۱,۳۸۳,۳۲۰,۰۰۰	۳۰ درصد نقدی و الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه
۸	۲۰۷۷	زمین	۴۵۱/۸۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۰۳	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۷۸۴/۳۵ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۴۹۱,۹۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۹	۲۰۷۸	زمین	۴۵۱/۸۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۰۲	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۷۷۸/۱۰ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۴۹۱,۹۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۰	۲۰۷۹	زمین	۴۹۲	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۰۱	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۸۲۴/۱۰ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۹۱۲,۳۹۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۱	۲۰۸۲	زمین	۴۵۱/۸۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۵۷	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۷۸۴/۳۵ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۳۹۰,۶۹۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۲	۲۰۸۳	زمین	۴۵۱/۸۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۵۸	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۷۸۴/۳۵ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۴۹۱,۹۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۳	۲۰۸۵	زمین	۴۴۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۷۳	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۷۵۱/۵۰ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۳۸۹,۱۲۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۴	۲۰۸۶	زمین	۴۶۹/۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۷۲	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۸۲۷/۴۵ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۶۲۸,۳۰۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۵	۲۰۸۷	زمین	۴۶۰	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۳۷۱	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۷۹۶/۵۰ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۵۵۴,۸۸۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۶	۲۰۸۹	زمین	۷۳۷/۸۵	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۴۲۷	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۱۲۴۹/۹۵ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۵,۸۶۷,۳۹۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۷	۲۰۹۱	زمین	۴۶۰/۷	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود منطقه ۲- C ۲- محله ۲ - قطعه تفکیکی ۴۲۹	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۸۰۱/۰۵ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۳,۵۶۰,۲۹۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪
۱۸	۲۰۹۴	زمین	۵۰۴	-	مسکونی	مازندران چالوس شهرک توریستی نمک آبرود محله ۲ منطقه ۲- C ۲- قطعه تفکیکی ۴۴۵	دارای پروانه ساختمانی جهت احداث ۵ طبقه به متراژ ۹۰۳/۵۰ متر مربع می باشد (اعتبار زمانی پروانه منقضی شده است)	۴,۰۶۴,۲۶۰,۰۰۰	۵۰٪ نقدی و ۵۰٪ اقساط ۱۸ ماهه با اعمال سود سالیانه ۲۵٪

« استان گلستان »

دفاتر فروش: گرگان- خیابان ولی عصر، کوچه عدالت ۱۳، ساختمان دندانپزشکی تامین اجتماعی (طبقه سوم/ واحد املاک و مستغلات) تلفن: ۰۱۷-۳۲۲۶۲۰۴۳ و ۰۹۱۲۵۰۸۷۹۳۳
تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم ۰۱ و ۸۸۶۶۱۵۰۰-۰۲۱

شرایط پرداخت ثمن معامله شامل پرداخت ۳۰ درصد مبلغ پیشنهادی بصورت نقد ۷۰ درصد الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه می باشد.

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	متراژ (متر مربع)		کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)
			عرصه	اعیان				
۱	۲۲۹۳	زمین	۲۸۸	۰	مسکونی	گنبدکاووس- بلوار آزادی بین خیابان های ۱۰ و ۱۲ و قطعه ۱۹۹	—	۲,۸۲۲,۴۰۰,۰۰۰
۲	۲۲۹۴	زمین	۲۸۸	۰	مسکونی	گنبدکاووس- بلوار آزادی بین خیابان های ۱۰ و ۱۲ و قطعه ۲۰۰	—	۲,۸۲۲,۴۰۰,۰۰۰
۳	۲۲۹۵	زمین	۲۸۸	۰	مسکونی	گنبدکاووس- بلوار آزادی بین خیابان های ۱۰ و ۱۲ و قطعه ۲۳۳	—	۲,۸۲۲,۴۰۰,۰۰۰
۴	۲۲۹۶	زمین	۲۸۸	۰	مسکونی	گنبدکاووس- بلوار آزادی بین خیابان های ۱۰ و ۱۲ و قطعه ۲۳۴	—	۲,۸۲۲,۴۰۰,۰۰۰

« استان آذر بایجان شرقی »

دفاتر فروش: استان آذربایجان شرقی - تبریز چایکنار بلوار استاد شهریار خیابان ۳۰ متری گلکار اداره کل تامین اجتماعی (دفتر فنی - مهندسی / طبقه دوم، اتاق ۲۶) تلفن: ۰۴۱-۳۳۲۸۲۹۹۲
تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم ۰۱ و ۸۸۶۶۱۵۰۰-۰۲۱

شرایط پرداخت ثمن معامله شامل پرداخت ۳۰ درصد مبلغ پیشنهادی بصورت نقد ۷۰ درصد الباقی طی اقساط ۳۶ ماهه می باشد.

ردیف	کد ملک	مورد مزایده	متراژ (متر مربع)		کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)
			عرصه	اعیان				
۱	۱۶۳۲	زمین	حدود ۳۸۲	۰	مسکونی	تبریز-خ ایل گلی-بالتر از کوی سهند-بن بست نیلوفر-کوچه دست راست-جنب پلاک ۱۰- درب آخر	—	۲۴,۸۱۴,۷۲۰,۰۰۰
۲	۲۸۶۳	زمین	۳۵۱/۸۶	۰	مسکونی	بناب - خ شهید مطهری - خ ۲۰ متری فرهنگ قطعه ۱۶	ملک دو بر می باشد.	۵,۷۱۴,۲۱۰,۰۰۰

۳	۳۵۲۵	زمین	۱۷۹/۴۵	۵	مسکونی	بناب - خ شهید مطهری - خ ۲۵متری فرهنگ- قطعه ۴	_____	۲,۳۱۱,۳۲۵,۵۵۵
۴	۳۵۲۱	زمین	۱۷۹/۴۵	۵	مسکونی	بناب - خ شهید مطهری - خ ۲۵متری فرهنگ- قطعه ۳	_____	۲,۳۱۱,۳۲۵,۵۵۵
۵	۳۵۲۲	زمین	۱۷۹/۴۵	۵	مسکونی	بناب - خ شهید مطهری - خ ۲۵متری فرهنگ- قطعه ۱	_____	۲,۳۱۱,۳۲۵,۵۵۵
۶	۳۲۲۳	واحد تجاری	—	۱۸/۹۵	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۷۴	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۸۶,۲۴۵,۵۵۵
۷	۳۲۲۲	واحد تجاری	—	۱۲/۷۸	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۷۲	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۵۷۱,۲۵۵,۵۵۵
۸	۳۲۲۵	واحد تجاری	—	۱۵/۶۵	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۸۸	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۷۸۴,۵۵۵,۵۵۵
۹	۳۲۲۴	واحد تجاری	—	۱۴/۸۱	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۸۷	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۷۱۶,۸۵۵,۵۵۵
۱۵	۳۲۲۷	واحد تجاری	—	۲۵/۷۸	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۹۷	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۹۵۲,۵۵۵,۵۵۵
۱۱	۳۲۲۱	واحد تجاری	—	۱۶/۹۵	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۶۳	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۷۶۱,۶۵۵,۵۵۵
۱۲	۳۲۲۶	واحد تجاری	—	۱۲/۵۲	تجاری	بناب- انتهای بازار حلاجان برج بلور طبقه اول واحد ۹۳	انشعابات شامل برق اختصاصی و آب و گاز مشترک	۶۵۴,۸۵۵,۵۵۵
۱۳	۳۵۲۳	زمین	۲۶۵/۵۷	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۱	_____	۴,۴۵۳,۱۸۵,۵۵۵
۱۴	۳۵۲۴	زمین	۲۱۲/۳	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲	_____	۲,۹۷۲,۲۵۵,۵۵۵
۱۵	۳۵۲۵	زمین	۲۵۱/۶۷	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۳	_____	۳,۱۶۲,۱۹۵,۵۵۵
۱۶	۳۵۲۶	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۴	_____	۲,۴۶۴,۵۵۵,۵۵۵
۱۷	۳۵۲۷	زمین	۱۹۶	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۵	_____	۲,۶۳۴,۲۴۵,۵۵۵
۱۸	۳۵۲۸	زمین	۲۸۶/۲۹	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۶	_____	۴,۳۲۸,۷۱۵,۵۵۵
۱۹	۳۵۲۹	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۷	_____	۲,۲۴۵,۵۵۵,۵۵۵
۲۵	۳۵۳۵	زمین	۱۹۶	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۸	_____	۲,۴۱۴,۷۲۵,۵۵۵
۲۱	۳۵۳۱	زمین	۱۹۸/۶۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۹	_____	۳,۱۱۴,۸۴۵,۵۵۵
۲۲	۳۵۳۲	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۱	_____	۲,۳۵۲,۵۵۵,۵۵۵
۲۳	۳۵۳۳	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۱۱	_____	۲,۳۵۲,۵۵۵,۵۵۵
۲۴	۳۵۳۴	زمین	۱۹۶	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۱۲	_____	۲,۵۲۴,۴۸۵,۵۵۵
۲۵	۳۵۳۵	زمین	۲۶۷/۳۱	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۱۳	_____	۴,۵۴۱,۷۳۵,۵۵۵
۲۶	۳۵۳۶	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۱۴	_____	۲,۲۴۵,۵۵۵,۵۵۵
۲۷	۳۵۳۷	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۱۵	_____	۲,۲۴۵,۵۵۵,۵۵۵
۲۸	۳۵۳۸	زمین	۱۹۶	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۱۶	_____	۲,۴۱۴,۷۲۵,۵۵۵
۲۹	۳۵۳۹	زمین	۲۵۲/۴۹	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۱۷	_____	۳,۵۶۱,۶۵۵,۵۵۵
۳۵	۳۵۴۵	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۱۹	_____	۲,۳۵۲,۵۵۵,۵۵۵
۳۲	۳۵۴۲	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۲۵	_____	۲,۳۵۲,۵۵۵,۵۵۵
۳۳	۳۵۴۳	زمین	۱۹۶	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۲۱	_____	۲,۱۴۱,۴۷۲,۵۵۵
۳۴	۳۵۴۴	زمین	۳۴۲/۷	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۲	_____	۴,۹۸۹,۷۲۵,۵۵۵
۳۵	۳۵۴۵	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۳	_____	۲,۲۴۵,۵۵۵,۵۵۵
۳۶	۳۵۴۶	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۴	_____	۲,۲۴۵,۵۵۵,۵۵۵
۳۷	۳۵۴۷	زمین	۲۵۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۵	_____	۲,۲۴۵,۵۵۵,۵۵۵
۳۸	۳۵۴۸	زمین	۱۹۶	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۲۶	_____	۲,۳۵۴,۹۶۵,۵۵۵
۳۹	۳۵۴۹	زمین	۳۳۸/۹۱	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۷	_____	۵,۱۲۴,۳۲۵,۵۵۵
۴۵	۳۵۵۵	زمین	۲۳۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۸	_____	۲,۸۳۳,۶۵۵,۵۵۵
۴۱	۳۵۵۱	زمین	۲۳۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۲۹	_____	۲,۸۳۳,۶۵۵,۵۵۵
۴۲	۳۵۵۲	زمین	۲۳۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۳۵	_____	۲,۸۳۳,۶۵۵,۵۵۵
۴۳	۳۵۵۳	زمین	۲۳۵	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه ۳۱	_____	۲,۸۳۳,۶۵۵,۵۵۵
۴۴	۳۵۵۴	زمین	۲۲۲	۵	مسکونی	مرتد- جاده بازرگان نرسیده به پادگان- شهرک بعثت قطعه۳۲	_____	۲,۹۸۶,۳۷۵,۵۵۵

« استان اردبیل »

دفاتر فروش: اردبیل -میدان جهاد اداره کل تامین اجتماعی (واحد حقوقی) تلفن: ۳۳۳۹۴۳۴-۰۴۵

تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم ۰۱و ۱۵۰۰۶۶۱۸۸-۰۲۱

شرایط پرداخت ثمن معامله شامل پرداخت ۳۰درصد مبلغ پیشنهادی بصورت نقد ۷۰درصد الباقی طی اقساط ۳۱ماهه می باشد.									
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	متراژ (متر مربع)		کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	
			عرصه	اعیان					
۱	۱۸۶۸	باغ	۱۶۳۲	۵	باغ	اردبیل-خلخال -جنب جاده ستو	_____	۴,۴۴۱,۶۶۵,۵۵۵	
۲	۱۸۶۹	ساختمان نیمه ساز	۱۹۲/۵	۱۵۸	مسکونی	اردبیل - انتهای خیابان دانشگاه شهرک کوثر قطعه ۹۸ تفکیکی	اعیانی شامل یک طبقه ساختمان اجرا شده با دیوار باربر تا مرحله سفت کاری می باشد.	۳,۵۱۹,۴۷۵,۵۵۵	
۳	۱۸۷۱	ساختمان نیمه ساز	۱۷۷/۵	۱۵۵	مسکونی	اردبیل- انتهای خیابان دانشگاه شهرک کوثر قطعه ۹۹ تفکیکی	اعیان شامل یک طبقه ساختمان اجرا شده با دیوار باربر تا مرحله سفت کاری می باشد.	۲,۷۸۹,۶۴۵,۵۵۵	
۴	۱۸۷۵	ساختمان نیمه ساز	۱۸۵/۵	۱۵۸	مسکونی	اردبیل- انتهای خیابان دانشگاه شهرک کوثر قطعه ۵۵ تفکیکی	اعیان شامل یک طبقه ساختمان اجرا شده با دیوار باربر تا مرحله سفت کاری می باشد.	۲,۸۳۵,۴۷۵,۵۵۵	
۵	۲۲۱۳	زمین	۱۵۸/۵	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۵	_____	۲,۶۲۵,۲۵۵,۵۵۵	
۶	۲۲۱۴	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۱	_____	۲,۴۸۲,۱۵۵,۵۵۵	
۷	۲۲۱۵	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۴	_____	۲,۴۲۷,۵۵۵,۵۵۵	
۸	۲۲۱۶	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۵	_____	۲,۳۹۹,۴۵۵,۵۵۵	
۹	۲۲۱۷	زمین	۲۵۷	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۶	_____	۲,۶۷۵,۵۵۵,۵۵۵	
۱۵	۲۲۲۲	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۲	_____	۲,۴۲۷,۵۵۵,۵۵۵	
۱۱	۲۲۲۳	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۲۳	_____	۲,۴۱۳,۲۵۵,۵۵۵	
۱۲	۲۲۲۵	زمین	۱۵۸	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۳	_____	۲,۶۵۲,۲۵۵,۵۵۵	
۱۳	۲۲۲۶	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۴	_____	۲,۶۸۹,۵۵۵,۵۵۵	
۱۴	۲۲۲۷	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۵	_____	۲,۵۸۵,۶۵۵,۵۵۵	
۱۵	۲۲۲۸	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۶	_____	۲,۵۱۶,۶۵۵,۵۵۵	
۱۶	۲۲۲۹	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۷	_____	۲,۴۴۴,۷۷۵,۵۵۵	
۱۷	۲۲۳۵	زمین	۱۷۱	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۸	_____	۲,۳۷۸,۷۵۵,۵۵۵	
۱۸	۲۲۳۱	زمین	۲۵۷	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۹	_____	۲,۷۱۲,۶۵۵,۵۵۵	
۱۹	۲۲۳۲	زمین	۱۵۸/۵	۵	مسکونی	اردبیل-گرمی - خیابان ۱۳ آبان محله ابیش آباد- قطعه ۳۲	_____	۲,۵۵۶,۳۵۵,۵۵۵	

« استان آذر بايجان غربی »

دفاتر فروش: ارومیه خیابان کاشانی چهارراه شهید بهشتی ساختمان اداره کل تامین اجتماعی (طبقه سوم /امور حقوقی) تلفن: ۳۲۲۴۹۴۲۲-۰۴۴

تهران- خیابان ولیعصر- پایین تر از میدان ونک خ شهیدان فوزی (هفتم) خ شهید شمس لاهیجانی (نیلوی شمالی سابق) بن بست یکم ۰۱و ۱۵۰۰۶۶۱۸۸-۰۲۱

شرایط پرداخت ثمن معامله شامل پرداخت ۳۰درصد مبلغ پیشنهادی بصورت نقد ۷۰درصد الباقی طی اقساط ۳۱ماهه می باشد.									
ردیف	کد ملک	مورد مزایده	متراژ (متر مربع)		کاربری	نشانی	توضیحات	قیمت پایه (ریال)	
			عرصه	اعیان					
۱	۳۵۲	عرصه و اعیان	۱۹۵/۹۵	—	مسکونی	خوی- پشت دخانیات و پادگان سپاه خیابان شهید عسگرزاده کوچه امیرکبیر ۲	دارای یک طبقه اعیانی و انشعابات آب، برق و گاز و همچنین محوطه سازی می باشد	۲,۸۵۵,۵۵۵,۵۵۵	
۲	۳۵۱	عرصه و اعیان	۲۹۷/۷۵	—	مسکونی	خوی- پشت دخانیات و پادگان سپاه خیابان شهید عسگرزاده کوچه امیرکبیر نبش کوچه حماسه ۴	ملک دو بر بوده و دارای یک طبقه اعیانی و انشعابات آب، برق و گاز و همچنین محوطه سازی می باشد	۵,۵۹۶,۵۵۵,۵۵۵	
۳	۳۵۶۲	زمین	حدود ۴۳۳/۵	۵	مسکونی -تجاری	ماکو- شهرک ولیعصر - پنج کلاسه	ملک دو کله می باشد.	۲۹,۱۳۱,۲۵۵,۵۵۵	
۴	۳۵۶۳	زمین	حدود ۱۶۸/۵	۵	مسکونی -تجاری	ماکو- بلوار مدرس - جنب مدرسه پیش ساخته	ملک مجاور اطلاق ترانس برق می باشد.	۵,۲۸۴,۱۶۵,۵۵۵	
۵	۲۹۵۶	زمین محصور	۸۲۹/۱۱	۵	اداری	مهاباد- خیابان شهید شهرکندی، بین میدان ملاحجی و میدان شهید فهیمده جنب تالار پذیرایی کاشی ۹۱	ملک دو کله می باشد.	۳۲۵۵۱,۱۶۵,۵۵۵	

نگهداری ۱۸۸۰ کودک بی سرپرست

در مراکز بهداشتی خراسان رضوی

سبزوار – خبرنگار اطلاعات: معاون پشتیبانی و منابع انسانی بهزیستی خراسان رضوی گفت: ۱۸۸۰ کودک بی سرپرست در مراکز بهزیستی استان نگهداری می‌شوند.

محسن توحیدی در مراسم بهره‌برداری از دو مرکز خیریه نگهداری کودکان بی سرپرست و بدسرپرست و مجتمع خدمات بهزیستی در شهر روداب سبزوار افزود: این کودکان بی سرپرست و بدسرپرست در ۸۷ مرکز نگهداری کودکان نگهداری می‌شوند.

وی با بیان این که این کودکان از سنین شش‌گوشه، ۳ تا ۶ سال و شش سال به بالا در این مراکز نگهداری می‌شوند اضافه کرد: این کودکان تا زمانی که به توانمندی برسند و دارای شغل شده و وارد مرحله ازدواج شوند نیز پوشش بهزیستی قرار دارند او با اشاره به افزایش ۱۱ درصدی اعتبارات اداره کل بهزیستی خراسان رضوی در سال جاری افزود: اسمال ۴۵۰ میلیارد ریال اعتبار به این اداره کل اختصاص یافته که زمینه خوبی را برای افزایش خدمات به مددجویان فراهم کرده است.

استعمار، کانون خانواده را هدف گرفته است

دزفول – خبرنگار اطلاعات: رئیس کارگروه نژاد و خانواده بسیج جامعه نژاد اهواز و مدرس دانشگاه گفت: استعمار با هدف گرفتن غفت باتوان سعی در فروپاشی کانون خانواده برای رسیدن به اهداف خود دارد.

هما اخلاقی در اجتماع باتوان دزفول افزود: زمانی که دنیا به سمت مادی‌گرایی بیش رفت مذهب و دین کنار گذاشته شد.

وی با اشاره به اینکه هدف کشف حجاب در دوران رضاشاه اظهار کرد: به گفته غربی‌ها هر چقدر که دور اندیشه شد، افق و امید جدیدی برای اشغالگران و استعمارگران به وجود می‌آید زیرا دشمن دریافت‌ه برای دستیابی به اهداف خود باید ذائقه زنان را تغییر دهد تا ذائقه دیگر اعضای خانواده و جامعه تغییر یابد.

اخلاقی با اشاره به جنگ نرم دشمن علیه ایران اسلامی گفت: باتوان باید در این جنگ نرم حجاب و عفّت حفظ کنند.

وی افزود: وقتی عفت و حجاب زن به عنوان مظهر معنویت مورد تجاوز قرار گیرد، دشمن به خواسته خود می‌رسد، لذا زن باید با حفظ تمام تمدن اسلامی مانع فروپاشی کانون خانواده شوند.

دریافت ۴۶ هزار اظهار نامه مالیاتی از صاحبان مشاغل در یزد

یزد-خبرنگار اطلاعات: ۴۶هزار اظهارنامه مالیاتی از صاحبان مشاغل یزد در دریافت شد.

سیدرضا نوربخش مدیرکل امور مالیاتی استان یزد در جمع خبرنگاران گفت: پارسال ۴۴ هزار و ۵۰۳ اظهارنامه مالیاتی از صاحبان مشاغل گرفته بودیم که اسمال این میزان به ۵۲هزار و ۷۵۲ مورد رسید و شاهد افزایش قابل‌توجهی در این زمینه بودیم.ادامه داد: میانگین مالیاتی که در سال قبل از هر صاحب مشاغل گرفته‌ش ۵۲۳ هزار و ۸۰۰ تومان بود که اسمال به ۵۲۰ هزار و ۲۴۸ تومان رسید که نشان از افزایش مالیات‌برآزی بود. نوربخش با اشاره به این که مشاغل مرتبط با خودرو هم مکلف به پرکردن اظهارنامه مالیاتی هستند، افزود: پارسال ۱۱۱ هزار مشاغل تقریباً ۴۴هزار اظهارنامه ارائه دادند ولی اسمال این میزان به ۲۲ هزار و ۷۶۱ مورد رسیده است.وی در ارتباط با وضع اعلام مالیاتی یزد گفت: در ۳ ماه اسمال ۱۵درصد از درآمدهای مالیاتی استان یزد وصول شد و این عدد را تا پایان تیر این آمار ۱۵درصد کاهش که در سه ماه داشتیم به صددرصد درآمدهای پیش‌بینی شده برای استان برسیم.

مدیرکل امور مالیاتی استان یزد مبلغ وصولی مالیات اسمال استان یزد را ۳۰۰ میلیارد تومان اعلام کرد.

مزرعدار کرجی به خاطر آلودگی محیط زیست

به مرع قضایی معرفی شد

کرج – خبرنگار اطلاعات: مالک یک مزرعه در منطقه پایانه متروی گلشهر کرج، به خاطر آتش‌زدن کاه و کتش مزرعه خود به مراجع قضایی معرفی شد.

رئیس سازمان محیط زیست استان البرز با اعلام این خبر افزود: در پی این آتش‌سوزی، مأموران محیط زیست با پی گیری موضوع، مالک مزرعه را به عنوان عامل آتش‌سوزی شناسایی کردند.
مهندس لشکری در این‌باره گفت: متأسفانه به نظر می‌رسد پدیده آتش زدن کاه و کتش زارع با آموزش و اطلاع رسانی قابل حل نخواهد بود و ما بر آن شدیم در هر مورد، مالک مزرعه را به مراجع قضایی معرفی کنیم تا شاید کتب شاهد چنین اشتباه سوزی‌های در این شهر نباشیم.
وی افزود: این عمل نه فقط باعث آ آلودی رفتن مکرر و آلودگی‌های مفید خاک از جمله باکتری‌ها، قارچ‌ها و کرم‌ها مواد مغذی برای خاک تولید می‌کنند، می‌شود بلکه به خود زمین و خاک نیز آسیب می‌رساند.
و باعث افزایش آلودگی هوا از طریق افزایش CO۲ و ذرات شده و حتی در مواردی باعث مرگ پرندگان یا حیواناتی که در آن مزان لاگ‌کوبنی کرده‌اند، می‌شود. وی در پایان از مسئولان جهاد کشاورزی تقاضا کرد برخورد جدی با این متخلفین را در دستور رکار قرار گیرد.

تولید سالانه ۱/۵ تن محصول کشاورزی پاک

در خراسان شمالی

بجنورد – خبرنگار اطلاعات: رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی گفت: سالانه یک و نیم تن محصول کشاورزی در زیر بخش‌های دامی، زراعی و باغی استان به صورت پاک تولید می‌شود.

عبدالله یوسفی افزود: میزان مصرف سموم و کودهای شیمیایی در بخش کشاورزی استان از میانگین کشوری پایین‌تر است و مواد شیمیایی باقی‌مانده در این محصولات در حد قابل قبول است و از این رو این محصولات «پاک» و سالم شمرده می‌شود.

ایجاد ۴۰ هکتار فضای سبز در شهری

شهری – خبرنگار اطلاعات: شهردار منطقه ۲۰ از ایجاد ۴۰ هکتار فضای سبز شهری جدید تا پایان سال در این منطقه جنوبی خبر داد. سید احمد صفوی در جلسه هم اندیشی محیط‌زیست مناطق ۲۲ گانه شهر تهران که به میزبانی منطقه ۲۰ و با حضور رئیس ستاد محیط زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران تشکیل شد، گفت: افزایش ۱۰ بوستان شهری شامل ۴۰ هکتار فضای سبز جدید در دستور کار مدیریت شهروهر قرار دارد او با اشاره به این که در سه سال گذشته بیش از ۷۰ درصد توسعه فضای سبز در منطقه ۲۰ داشتیم، گفت: سرانه فضای سبز در داخل محدوده شهری ۱۸ مترمربع و با احتساب کمربند یزد و محدوده خارج از محدوده نیز بیش از ۵۰ مترمربع برای هر شهروند است.
شهردار منطقه ۲۰ و وجود دل‌های کشاورزی، استفاده از آب‌های بهداشتی نامتعارف توسط بعضی از کشاورزان، ساماندهی اراضی‌های موجود در محدوده شهر نیز اشاره کرد و خواستار همکاری دیگر دستگاه‌های ذیربط و متولی محیط زیست در شهری شد

برگزاری کارگاه آموزشی روش و مدیریت تحقیق در یزد

یزد – خبرنگار اطلاعات: کارگاه آموزشی روش و مدیریت تحقیق (آشنایی با خدمات فناوری و تجاری سازی تحقیقات) برای اعضای هیات علمی دانشگاه یزد توسط پارک علم و فناوری یزد، برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی پارک علم و فناوری یزد، این کارگاه با هدف دانش‌افزایی و توانمندسازی اعضای هیات علمی این دانشگاه شناساندن پارک به آن‌ها برگزارشد.احمدرضا فقیه خراسانی معاون فناوری و نوآوری پارک علم و فناوری یزد افزود: این دوره آموزشی برای نزدیک شدن پارک علم و فناوری یزد و دانشگاه با همکاری معاونت ارزیابی دانشگاه یزد به مدت ۳ روز برگزار شد.

به نظر اظهار می‌دواری کرد: بر برگزاری چنین دوره‌هایی تعامل بین این دو نهاد مستلزم همکاری و هم‌فکری روز روز به روز بیشتر شده و نتایج این تعاملات به پیشرفت استان و کشور کمک کند.

رهاسازی ۸۵ میلیون متر مکعب آب کشاورزی از سد شهید رجایی

سراسی-خبرنگاراطلاعات: در سه ماهه اول فصل زراعی حدود

۸۵ میلیون متر مکعب آب از ۱۳/۵ مگاوارت سد نیز وارد بهره برداری شد.

وی با بیان اینکه از ابتدای سال جاری تا کنون ۳ میلیون متر مکعب آب آشامیدنی نیز رهاسازی ساروی از این سد تأمین شد، میزان آب موجود در سد شهید رجایی را حدود ۱۰ میلیون متر مکعب اعلام کرد که در مقایسه با سال گذشته از شرایط مناسبی برخوردار است.

سد شهید رجایی از نوع بتنی دو قوسی با حجم ذخیره ۱۶۲ میلیون متر مکعب که در ۲۱ کیلومتری جنوب شهرستان ساری روی رودخانه دودانگه قرار دارد.



زنجان – خبرنگار اطلاعات:

معاون عمرانی استاندار زنجان: اجرای ۲ پروژه مهم برج سبایی و پارک لجستیگ در مرکز استان

خبر داد.

وی گفت: برج سبایی به منظور انجام امور مخابراتی و IT در زمینی به وسعت ۳ هکتار در خیابان ۲۲ بهمن زنجان ساخته خواهد شد و نخستین پارک لجستیک کشور نیز پس از اعلام زنجان به عنوان مرکز آمادی غرب کشور در ۱۴۰ هکتار از اراضی غرب زنجان ساخته خواهد شد.

مهندس رحمتی با اشاره به مشکلات فعال سازی طرح توسعه سبزه میدان زنجان که به دلیل تناقض‌های ملی بوجود آمده در میزان هزینه‌های پیش‌بینی شده برای تمکک اراضی سبزه میدان و میزان واقعی هزینه‌های مورد نیاز حتی با

سیمان دورود صنعت پیشگام در اقتصاد مقاومتی

دورود – خبرنگار اطلاعات: شرکت سیمان دورود که یکی از قدیمی‌ترین واحدهای تولید سیمان کشور است، همگام با همسو با تأکیدات مقام معظم رهبری به استقبال اقدام و عمل در مسیر اقتصاد مقاومتی رفته است.

رحمانی مدیرعامل این واحد صنعتی گفت: برخی محدودیت‌ها از قبیل نمانین آلات و تکنولوژی قدیمی

با برخورداری و بهره‌گیری از پتانسیل‌های مناسب از جمله معادن غنی و تجربیات حاصل از حضور چند دهه در سطح اول کیفیت و کمیت سیمان کشور و ارائه آن به طیف وسیع مصرف کنندگان از جمله مصرف‌کنندگان عادی تا مصرف‌کنندگان تخصصی در پروژه‌های بزرگ و حساس باید شده است که همواره نام سیمان دورود به عنوان یک برند خوش‌نام و خوش سابقه در میان سایر تولیدکنندگان از محبوبیت خاصی برخوردار باشد.

وی افزود: این واحد از سال‌ها پیش که تأمین سیمان زیر ساخت‌های عظیم کشور را به عهده داشته تا دوران جنگ تحمیلی که از اصلی‌ترین منابع تأمین سیمان ایران تا تأسیسات و زیر بنایی بوده و هم اکنون که سیمان پروژه‌های بسیار حساس از جمله سدهای متعدد و پروژه‌های صنعتی و رام‌سازی شامل پل‌ها

پرونده‌های ورودی به دادگستری هر مزگان ۱۱درصد کاهش داشته است

برگزار شد افزود، مهمترین شاخص در بررسی عملکرد دادگستری هر مزگان کا کاهش ۱۱ درصدی موجودی پرونده‌های قضایی در استان خبر داد و دادگستری هر مزگان در شاخص «کاهش موجودی پرونده» رتبه چهارم استان کشور را کسب کرده است.
حجت‌الاسلام محمدصادق اکبری در نشست قضایی با قضات و مستشاران محاکم قضایی مرکز استان که در سالان کنفرانس دادگستری کل استان هرمزگان

موافقت با پیشهاد اصلاح قانون مالیات بر ارزش افزوده برای صنف طلا و جواهر

مسئله مشکلاتی برای فعالان این بخش ایجاد کرده است که امیدواریم مجلس شورای اسلامی با پیشنهاد صنف طلا و جواهر اصفهان برای اصلاح قانون مالیات بر ارزش افزوده برای صنف طلا و جواهر موافقت کرده است.
رئیس اتحادیه کشوری طلا و جواهر در مراسم گشایش دهمین نمایشگاه بین المللی طلا و جواهر اصفهان با بیان این مطلب افزود: صنف طلا و جواهر اصفهان پیشهاد داده است که مالیات بر ارزش افزوده فقط از اجرت و سود گرفته شود.

محمد کشتی آرایبی گفت: مالیات بر ارزش افزوده در صنف طلا و جواهر در کشورمان از اصل قیمت طلا گرفته می‌شود که این

تقدیر از کتاب استاد دانشگاه شیر از در آیین معرفی کتاب سال

شیراز – خبرنگار اطلاعات: رضا ستغوفی‌زاده قلفگرسا، استاد بخش گیاه پزشکی دانشگاه کشاورزی دانشگاه شیراز در آیین نکوداشت اهل قلم و شایستگی تقدیرکتاب سال جمهوری اسلامی ایران، اثر تقدیر بر جایزه وایست است را ترجمه کرده‌اند و این کتاب توسط مرکز نشر قارچ‌ها، دریافت کرد.
دکترضاستغوفی‌زادهقلفگرسا استاد بخش گیاه پزشکی دانشگاه شیراز و دکتر اذری حبیبی دانش امخته مقطع دکتری دانشگاه شیراز کتاب زیست‌شناسی قارچ‌ها که تألیف جیه دیکان وایست است را ترجمه کرده‌اند و این کتاب توسط مرکز نشر قارچ‌ها، دریافت کرد.

قنات ۳۰۰۰ ساله وزوان اصفهان ثبت جهانی شد

وزوان اصفهان– خبرنگار اطلاعات: قنات تاریخی و بزرگ وزوان که قدمت بیش از ۳۰۰۰ سال دارد ثبت جهانی شد و بدین ترتیب ۹ اثر در استان اصفهان به ثبت جهانی رسیده است. از میان این قنات، قنات اردستان و قنات شیراز دومین نیز به ثبت رسنوسر رسیده است.
این آثار باز تا شش و یکصد و یکصد فعالان بخش کشاورزی و شورایی کشاورزی وزوان و سازمان میراث فرهنگی و صنایع محلی و استان اصفهان به ثبت جهانی رسیده شمعیلعلی ولی یکی از مسئولین بخش کشاورزی می‌گوید: قنات وزوان به طول ۱ کیلومتر و مساحت زیرزمینی به عمق ۲۰۰ متر و دارای چشمه‌های آب سرد و آب گرم از ویژگی‌های کم‌نظیر و نادر در جهان است. این آبست مسئولین در حفظ و نگهداری و مرمت آن تلاش مضاعف داشته باشند تا آثار کشور برای نسل‌های بعدی محافظت شود.

عرضه توانمندی‌های مددجویان بهزیستی چناران در نمایشگاه

چناران-خبرنگاراطلاعات: به مناسبت هفته بهزیستی نمایشگاهی توانمندی‌ها و کارآفرینی مددجویان و توانخواهان بهزیستی شهرستان چناران در محل ورودی پارک ملت برپا شد.

رئیس اداره بهزیستی چناران هدف از برپایی این نمایشگاه را ارتقاء معرفی توانمندی‌های جامعه معلولین و تشرد و افزود: این نمایشگاه متشکل از ۱۲ غرفه در بین اشغال و کارآفرینی در عرصه‌های تولید پوشاک صنایع دستی و هنر- فرش و گلیم است که تا پایان هفته بهزیستی صبح وعصر برروی علاقه مندان گشوده خواهد بود.فاطمه آزاد در حاشیه افتتاح نمایشگاه افزود: اسفند ۱۳۹۷ فقره وام به مبلغ یک میلیارد و ۲۰۰میلیون تومان به مددجویان از هدف خود اشتغالی و خودکفایی پرداخت شد.

وی با اشاره به اشغال ۲۴۰ نفر از مددجویان و خانواده آنان با استفاده از این تسهیلات ۴ درصدی گفت: همچنین با پرداخت ۱۰ میلیون تومان و بلاعوض به ۲ شرکت تولید پوشاک برای ۹ مدد جو اشتغال ایجاد شده است.

همچنین به مناسبت گرامیداشت هفته بهزیستی ۷۰تن از مددجویان بهزیستی چناران هنر آشپزی خود را با برپایی جشنواره غذای بومی و محلی در حاشیه پارک ملت به معرض نمایش گذاشتند.

در پایان این جشنواره بهترین‌های آشپزی به معیارهایی چون غذای سالم – سستی و استفاده از مواد باارزش غذایی بهتر و نیز سفردارایی انتخاب و معرفی شدند.

تولیدکنندگان ایرانی خلأ کالای بازار روسیه را پُر کنند

یکی از مذاکرات پُر کردن خلأ کالاهای بازار روسیه توسط دولت روسیه به درخواست جمهوری اسلامی بشمار می‌رفت که باید در رأس برنامه‌ریزی‌فراهم تجاری و صادراتی ایران قرار گیرد.
گروادو همچنین توجه به استانداردهای بین‌المللی صادرات بازار مقصد را یکی از نکات مهم و در کنار آن به تجارت خارجی برقرار کرد و افزود: گاهی در مرادیت بین تجاری‌اشاره به سفر اخیر تجاری اقتصادی استان البرز به روسیه گفت: در جریان این سفر جای خاصی ترکیه در اقتصاد روسیه و جریان دیدارهایی که انجام شد مشخص بود،

اخبار شهرستانها

ساخت نخستین پارک لجستیک کشور در استان زنجان

بخش‌های بدون معارض در ضلع شمالی، جنوبی و جنوب غرب طرح می‌توان به پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای دست یافت.

به گفته وی از مجموع ۱۲۰ هزار مترمربع کمتر از ۴۰ هزار مترمربع به صورت انتقالی پیش‌بینی شده است و بقیه در جهت ایجاد فضای مناسب شهری و افزایش تعاملات اجتماعی ساخته خواهد شد و حداقل ۲۰ هزار پارکینگ در این طرح جامایی شده است.

مهندس رحمتی درباره دیگر پروژه‌های مهم عمرانی استان گفت: ۴ مجتمع ۱۵۰۰ پروژه مسکن فرهنگی در کنار ارائه خدمات رفاهی برای شهروندان اشاره کرد و گفت:

امضای ۴ تفاهمنامه در نشست استانداران مازندران و «مار که» ایتالیا

سراسی – خبرنگار اطلاعات: هیأت تجاری، اقتصادی و علمی استان مارکه ایتالیا به مدت ۲ روز از ظرفیت‌های مختلف تولیدی، گردشگری و دانشگاهی مازندران تجاری و اقتصادی اعلام کرده است قرار گرفت. با امضای ۴ تفاهمنامه در نشست پایانی استاندار مازندران و استاندار مارکه ایتالیا زمینه توسعه همکاری‌های دوجانبه بین ۲ استان فراهم شد.

استاندار مازندران گفت: مدت اقامت هیأت ایتالیایی در مازندران بسیار کم بود و توانستیم تمامی ظرفیت‌های استان را به هیأت اقتصادی مارکه بشناسانیم. ربیع فلاح جلوداریا بیان اینکه این سفرها باید به شکوفایی اقتصادی و اقتصاد بویا بین ۲ کشور کمک کند افزود: حضور ۴ گروه گردشگری، کشاورزی، دانشگاهی و صنعتی از مارکه در مازندران توانست منجر به ایجاد تفاهمنامه‌های خوبی برای ۲ استان شود.

وی با بیان اینکه با خواهرخواندگی مرکز مازندران و شهرستان آنکونی مارکه توانیم برای زیاده است و در استان بهره ببریم، اضافه کرد: مازندران به نمایندگی از ایران می‌تواند با کشور ایتالیا همکاری‌های لازم را

پرونده‌های ورودی به دادگستری هر مزگان ۱۱درصد کاهش داشته است

ارتقای جایگاه دادگستری استان هرمزگان برداشته شود.
همچنین با تأکید بر لزوم توجه به نهفت خدمت رسانی به مردم و یکپیری جدی مطالبات و مشکلات و آن‌ها از سوی مسئولان قضایی استان گفت: بی‌تربید اشاعه رنج خدمت رسانی در سراسر قضایی استان هرمزگان، سلامت و کارآمدی این مجموعه خلدوم و انقلابی را به طور ملموس و عینی به مردم نشان می‌دهد.

او با اشاره به ضرورت اهتمام بیش از پیش مسئولان

اجراست و بقیه نیز با مشارکت بیشتر دستگاه‌های اجرایی و سرمایه‌گذاران بخش خصوصی اجرا خواهد شد.
وی همچنین از بهسازی پروژه دلجویی زنجان با ۲۲۰ میلیارد تومان اعتبار توسط شرکت خداد نصر در آینده نزدیک خبر داد و افزود: علاوه بر پروژه دلجویی، طرح افزایش ظرفیت بیمارستان ولی‌عصر(عج) و تعامل بین بخش‌های خود موجب تسهیل و تسریع در اجرای پروژه‌های عمرانی استان شوند.

وی در پایان از تمامی مسئولان عمرانی از جمله شهرداری، شورای شهر و فرمانداری خواست با همدلی و تعامل بین بخشی خود موجب تسهیل و تسریع در اجرای پروژه‌های عمرانی استان شوند.

امضای ۴ تفاهمنامه در نشست استانداران مازندران و «مار که» ایتالیا

داشته باشد و محدودیتی در همکاری نداریم.
استاندار مازندران در پایان گفت: استاندار مازندران همکاری کامل خود را برای توسعه همکاری‌های تجاری و اقتصادی اعلام کرده است و امنیت هرگونه سرمایه‌گذاری را تضمین می‌کند و امیدواریم تفاهمنامه‌ها آغازی برای همکاری فعال ۲ استان باشد.

در این نشست همچنین استانداران مارکه ایتالیا از میزبانی شایسته مازندران تقدیر و تشکر کرد و گفت: از استاندار مازندران، مدیران، شهردار، مدیران دانشگاه و مدیران بازرگانی از حضوران دعوت می‌کنیم به استان ما سفر کنند. وی از مازندران نداشتن تعدادی از شرکت‌های ایتالیایی در سفر به مازندران اظهار تأسف کرد و گفت: امیدوارم این شرکت‌ها هر چه سریعتر به این استان سفر کنند چرا که مازندران ظرفیت‌های زیادی برای همکاری دارد.

لوکا کارلینی مسئولی افزود: در بازدید از شرکت‌های مازندران دیدارهای زمینه‌های کاری زیاد است و در بخش‌های متعدد می‌توانیم همکاری‌های مشترک داشته باشیم.

نسبیت به برطرف کردن مشکلات مردم یادآور شد: این موضوع چنین نکته تلیفات دروین دشمنان نظام اسلامی و همچنین موجب فراهم‌سازی بستری مناسب برای تداوم فعالیت‌های سازنده می‌شود.
حجت‌الاسلام اکبری گفت: واضح است تحقق این مهم جز از طریق آشنایی مردم و مسئولان با جایگاه و اهمیت موضوع خدمت رسانی در اخلاق و فرهنگ اسلامی نمی‌شود.

شهرداری‌های کاشان و آران ویدگل، متولی مستقیم حوزه جمع آوری زباله‌های منطقه هستند

کاشان – خبرنگاراطلاعات: رئیس کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر کاشان از آغاز به کار شرکت بازیافت پسماندهای منطقه کاشان و آران ویدگل با محدوده فعالیت جمع آوری تجمع شده زباله و پسماند دفن و تبدیل آن به کود کمپوست در شهرهای کاشان، آران و یدگل، اویزآباد، مفیدشهر، نوش آباد، قمصر، رود خیر داد و اظهار امیدواری کرد: این اقدام که در واقع مدیریت و نظارت مستقیم و داکتری شهرداری‌ها بر فرایند این حوزه از خدمات محسوب می‌شود، پایان بخش حواشی سال‌های گذشته پیرامون میزان حقوق و مزایای کارگران و پرسنل بخش جمع آوری زباله و پسماند شهروندان خواهد بود.
دکتر حسن‌المسی با بیان اینکه شهرداران شهرهای یادشده به عنوان مسوول شرکت بازیافت پسماندهای منطقه کاشان و آران ویدگل را در راستای تأمین باغی استاندارد اصفهان و همچنین تصویب کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر کاشان مبنی بر ایجاد این شرکت زیر نظر شهرداری‌ها و هدف ساماندهی حوزه جمع آوری دفن و تبدیل زباله به کود کمپوست ارزیابی و اضافه کرد: بعد از پیروزی انقلاب، عموم شهرداری‌های کشور بدون سبازی خدمات این حوزه به شرکت‌های حجتی بخش خصوصی را در دستور کار قرار دادند اما بعدا مشخص شد که این اقدام بعضاً به نابسامانی‌های همچون تضییع حقوق، بیمه و مزایای کارگران و پاکیزها و برخی سرسردگی‌ها در صورت اتمام قرارداد این شرکت‌ها با شهرداری‌ها و در نتیجه بیکاری کارگران طرف قرارداد تا زمان انعقاد قرارداد احتمالی بعدی میان این شرکت‌ها با شهرداری می‌انجامد که انتظار می‌رود با تأسیس شرکت بازیافت پسماندهای منطقه کاشان و آران ویدگل حداقل در این بخش شاهد نوعی ساماندهی در امنیت شغلی این کارگران و پاکیزان باشیم.

ادی اومه داد: فرایندهای نظیر بررسی سابقه کار و میزان سختی کار و به عبارت بهتر طبقه بندی حوزه کاری این کارگران نیز در این شرکت پیگیری خواهد شد. به عنوان مثال کارگر و راننده ماشین آلات جمع آوری زباله و پسماند هر کدام بسته به میزان فعالیت و حجم کار خود حقوق و مزایا دریافت کنند. به گفته الماسی تأمین ماشین آلات و ادوات کماتیزه جمع آوری زباله و پسماند در دستور کار شهرداری قرار گرفته تا فرایند فعالیت شرکت بازیافت پسماندهای منطقه کاشان و آران ویدگل شتاب بیشتری به خود گیرد.

به سکل اقتصاد مقاومتی نامیده می‌شود باید به تولید و افزایش صنایع یکپس رفتنی که مهم‌ترین و شاخص‌ترین آن فرش است، توجه بیشتری شود.

سختگویی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی آرا برداشت: فرش فقط برای نشستن و زیبای نیست

بلند فرش ناقل هنر و فرهنگ و تمدن کشور است و هم‌زمان به خصوص فرش کاشان که هم از لحاظ طرح و نقشه دارای تنوع و درخشندگی ممتاز و فاخری است،

نوش‌آبادی بیان کرد: فرش کاشان به دلیل نقوش و طرح در

فرش، نشانگر هنر، فرهنگ و تمدن یک کشور است

فرش‌سایی در کاشان به قرن‌های گذشته می‌رسد، اضافه کرد: امروزه فرش نفیس و فاخر کاشان در موزه‌های بزرگ دنیا با حساسیت نگهداری می‌شود و لازم‌است قدر این آثار گنجینه ارزشمند را بیش از این بداند و برای توسعه این صنعت تلاش کنیم.

او ادامه داد: کاشان زمانی در تولید و تجارت فرش سرآمد بود و اسست و لازم است امروز تلاش بیشتری در این زمینه انجام شود.

وی افزود: فرش هنر، صنعت، تجارت، اقتصاد است و سالی

۵۵هزار خانوار عشاری زیر پوشش بیمه تأمین اجتماعی قراردادن

مقامات که مدون هاون دز نا و برون قراربودن اسست در زندگی عشاری وجود دارد و براساس سرشماری، یکباری در جامعه عشاری فقط ۲ درصد است که نشان می‌دهد عشاری جمعیت فعالی هستند.

از گفت: ۲۵ درصد تولید گوسفند، ۲۵ درصد دام سبک، ۲۵ درصد تولید صنایع دستی و ۵۹ درصد عرصه کشور حوزه قلمرو عشاری است.

وی با اشاره به توجه ویژه دولت تدبیر و امید به عشاری، یادآور

شد: شورایی علیه عشاری کشور که ۱۰ سال تعطیل بود، سال ۹۲ فعال شد و طرح‌های ویژه فرهنگی،

شنبه ۲ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۸شوال۱۴۳۷ - ۲۲جولای ۲۰۱۶ - سال نودی یکم - شماره ۲۶۴۹۳

بازدید سفرا و دیپلمات‌های خارجی

از پایانه صادراتی منطقه آزاد ماکو

ارومیه – خبرنگار اطلاعات: سفرا و دیپلمات‌های ۶کشور شرق آسیا و اقیانوسیه در جریان سفر یکروزه به منطقه آزاد ماکو از پایانه صادراتی سازمان منطقه آزاد این شهر دیدن کردند.

نویخت مدیر کل ممرک منطقه آزاد ماکو در جریان این بازدید به خبرنگاران گفت: عملیات اجرایی شهرک لجستیک منطقه در سه فاز تعریف شده که فاز نخست آن در ۱۲ هکتار به بهره‌برداری رسیده است و فاز دوم آن در ۱۰ هکتار و در مجموع با فاز سوم به وسعت ۱۲۰ هکتار در سه سال به صورت کامل به بهره برداری خواهد رسید.

به گفته نویخت این شهرک بزرگترین هاب تجاری و صادراتی ایران خواهد بود.

حسین فروزان مدیرعامل منطقه آزاد ماکو در جمع خبرنگاران گفت: این‌که گفته شود به اسم بازارچه قاچاق انجام می‌شود، ظلم در حق منطقه است و منطقه آزاد ماکو سالم‌ترین و جدی‌ترین منطقه در بحث مقابله با قاچاق است.

وی حجم کالای وارداتی به منطقه آزاد ماکو را پارسال ۵۲ میلیون دلار اعلام کرد و گفت: مشکلات کامیون‌های ترانزیتی و صف کامیون‌ها

با تأثیرات ایجاد شده رفع می‌شود.

او افزود: از جمله این تصمیمات مسیر کمربندی جدیدی است که

مطالعات آن انجام شده است و با ایجاد آن ترافیک شهر بازرگان را

برای همیشه رفع خواهد کرد.

روا اومه داد: یکی دیگر از تصمیم‌ها که اجرایی شده خارج شدن

کامیون‌های خالی از مرز پلدشت است که ۹۰ دستگاه کامیون خالی

روانه از مرز پلدشت خارج و به ترکیه وارد می‌شوند.

وی درباره کارهای زیر بنایی و عمرانی این منطقه، به کلنگ زنی

دو هتل ۵ ستاره در منطقه تا یک ماه دیگر اشاره کرد و افزود: آسفالت

و بهسازی مسیرهای شهری ماکو از دو هفته آینده آغاز می‌شود.

فروزان بوجه اسمال سازمان منطقه آزاد را ۱۸۰ میلیارد تومان اعلام

کرد، که ۸۰ درصد آن صرف عمران منطقه و تأمین زیر ساخت‌ها

خواهد شد.

او درباره سراسر منطقه آزاد این منطقه به یک منطقه

مولد گفت: مسافلهت روزگاری اداری و قانون‌های موزای حاکم به

جای حمایت از سرمایه‌گذار باعث ترس و اطمینان خاطر نداشتن

می‌شود که باید این قوانین اصلاح شود تا سرمایه‌گذار با خیال راحت

تواند در این مناطق سرمایه‌گذاری کند.

مدیر عامل منطقه آزاد ماکو نیز اضافه کرد: ما به شدت مخالف

سیاسی‌شدن منطقه آزاد هستیم چرا که اعتقاد داریم منطقه آزاد

فضای اجرایی است اما عدلای به دنبال جاب‌خواری سیاسی در این

منطقه هستند و چون به اهداف خود نرسیده‌اند سعی در حاشیه‌سازی

و تخریب دارند.

انتخاب رئیس جدید مجتمع آموزشی-درمانی پژوهشی پیامبر اعظم(ص) بندرعباس

بندرعباس خبرنگار اطلاعات: با حکم رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی هرمزگان، دکتر مهدی ششگل از عنوان رئیس جدید مجتمع آموزشی درمانی، پژوهشی پیامبر اعظم(ص) شامل بیمارستان شهید محمدعلی، مرکز تصویربرداری پزشکی، مرکز سوختگی شفا، پرتو درمانی ادبی و آزمایشگاه مرکزی منصوب شد.
دکتر حسنی آزاد در مراسم معارفه از خدمات دکتر سعیدکاشانی قدردانی کرد و گفت: یکی از برنامه‌های مهمی که پیش از این در حوزه بهداشت و درمان بیمارستان‌ها همراهی شده برنامۀ تحول سلامت در منطقه هستند و چون به اهداف خود نرسیده‌اند سعی در حاشیه‌سازی و تخریب دارند.

انتخاب رئیس جدید مجتمع آموزشی-درمانی پژوهشی پیامبر اعظم(ص) بندرعباس

بندرعباس خبرنگار اطلاعات: با حکم رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی هرمزگان، دکتر مهدی ششگل از عنوان رئیس جدید مجتمع آموزشی درمانی، پژوهشی پیامبر اعظم(ص) شامل بیمارستان شهید محمدعلی، مرکز تصویربرداری پزشکی، مرکز سوختگی شفا، پرتو درمانی ادبی و آزمایشگاه مرکزی منصوب شد.
دکتر حسنی آزاد در مراسم معارفه از خدمات دکتر سعیدکاشانی قدردانی کرد و گفت: یکی از برنامه‌های مهمی که پیش از این در حوزه بهداشت و درمان بیمارستان‌ها همراهی شده برنامۀ تحول سلامت در منطقه هستند و چون به اهداف خود نرسیده‌اند سعی در حاشیه‌سازی و تخریب دارند.

تخت‌ها و تجهیز و نوسازی بخش‌های درمانی شده است

پیامبر اکرم (ص):

هر کس خشمش را بر طرف سازد، خداوند
کیفرش را از او بردارد و هر کس زبانش را نگه
دارد، خداوند عیبش را بپوشاند.

نهج الفصاحه



هنر جر و بحث

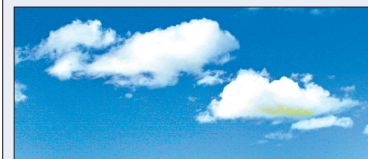
هیچ آدمی نمی‌تواند از دعوا، جر و بحث و تنش‌های گاه به گاه پیشگیری کند. بالاخره موقعیتی ایجاد می‌شود که یک نفر از روی سوء تفاهم، حال ناخوش، اضطراب و پریشانی و یا برای اثبات حقانیت خودش حرفی بزند که خوشایند نباشد و دیگری/دیگران را هم وارد بحث و تنش کند.

ایده‌ال این بود که همه ما می‌توانستیم بدون بحث و تنش حرف و نظرم را بیان کنیم و همه چیز به «موافقم» یا «من هم نظر تو را دارم» یا «هر چیزی که تو بخواهی» ختم می‌شد.

در واقع ما خیلی دوست داریم چنین چیزی از بقیه بشنوم اما این نه تنها منطقی نیست که کاملاً هم نشانه خودخواهی و تحمیل عقاید در روابط است. طرف مقابل شما؛ دوست یا شریک زندگی و یا اعضای خانواده نظر خودشان را دارند و این می‌تواند کاملاً متفاوت از نظر شما باشد.

در صفحه ۶ بخوانید

۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



ای خداوند

در این جهان آن چنان از عمل صالح بر خوردارمان فرمای که وعده دیدار تو را با همه نزدیکی‌اش دیر شماریم و آتش اشتیاق ما در پیوستن به تو در دل زبانه کشد، آن سان که مرگ سرای انس ما شود که بدان دل بر بندیم و آشیانه الفت ما که به سوی آن پر بگشاییم و خوشاوند ما که نزدیک شدن به او را دوست بداریم چون مرگ را بر سر ما آوری و بر ما فرود آری، ما را به چنان مهمانی نیکبخت گردان. و چون ببامد، آرامش جان ما بدو قرار ده. مهمان ما را سبب شوربختی ما مگردان و از دیدار او ما را به خواری میفکن. او را در از دره‌های آموزش و کلبه‌ای از کلبه‌های رحمت خویش قرار ده...

ای خداوندی که عمل مفسدان را به صلاح می‌آوری، ما را در زمره هدایت یافتگان بمیران، نه گمراهان.

دعای چهلم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۱۰۰۰ قاب هنر



صفحه ۷

با کنار هم بودن، شاه باشید

استاد سؤالی بکند دانشجویان با خنده فریاد زدند: بله، پر شده! بعد از آن که خنده‌ها تمام شد، استاد گفت: این لیوان مانند شیشه عمر شماست و آن قلوه سنگ‌ها هم چیزهای مهم زندگی شما مثل سلامتی، خانواده، فرزندان و دوستانان هستند.

چیزهایی که اگر هر چیز دیگری را از دست دادید و فقط این‌ها برایتان باقی ماندند، هنوز هم زندگی شما پر است.

استاد نگاهی به دانشجویان انداخت و ادامه داد: ریگ‌ها هم چیزهای دیگری هستند که در زندگی مهمند، مثل شغل، ثروت، خانه. و ذرات شن هم چیزهای کوچک و بی‌اهمیت زندگی هستند.

اگر شما ابتدا ذرات شن را داخل لیوان بریزید، دیگر جایی برای سنگ‌ها و ریگ‌ها باقی نمی‌ماند. این وضع در مورد زندگی شما هم صدق می‌کند. در زندگی حواستان را به چیزهایی معطوف کنید که واقعاً اهمیت دارند، همسرتان را برای شام به رستوران ببرید، با فرزندان بازی کنید و به دوستان خود سر بزنید.

برای نظافت خانه یا تعمیر خرابی‌های کوچک همیشه وقت هست. ابتدا به قلوه سنگ‌های زندگیتان برسید، بقیه چیزها حکم ذرات شن را دارند.

آخرین روز ترم پایانی دانشگاه، استاد به زحمت جعبه سنگینی را داخل کلاس درس آورد. وقتی که کلاس رسمیت پیدا کرد، استاد یک لیوان بزرگ شیشه‌ای از جعبه بیرون آورد و روی میز گذاشت. سپس چند قلوه سنگ از درون جعبه برداشت و آنها را داخل لیوان انداخت. آنگاه از دانشجویان که با تعجب به او نگاه می‌کردند، پرسید: آیا لیوان پر شده است؟ همه گفتند: بله، پر شده.

استاد مقداری سنگ ریزه را از جعبه برداشت و آنها را روی قلوه سنگ‌های داخل لیوان ریخت. بعد لیوان را کمی تکان داد تا ریگ‌ها به درون فضاها خالی بین قلوه سنگ‌ها بلغزند. سپس از دانشجویان پرسید: آیا لیوان پر شده است؟ همگی پاسخ دادند: بله، پر شده!

استاد دوباره دست به جعبه برد و چند مشت شن را برداشت و داخل لیوان ریخت. ذرات شن به راحتی فضاها را پر کرد و بین قلوه سنگ‌ها و ریگ‌ها را پر کردند. استاد یک بار دیگر از دانشجویان پرسید: آیا لیوان پر شده است؟ دانشجویان همصدا جواب دادند: بله، پر شده!

استاد از داخل جعبه یک بطری آب را برداشت و آن را درون لیوان خالی کرد. آب تمام فضاها را پر کرد و بین ذرات شن را هم پر کرد. این بار قبل از اینکه



▲ خانه زینت الملک، موزه مشاهیر استان فارس / عکس‌ها: خبرگزاری میراث فرهنگی

• یگانه خدای

تصور اینکه روزی پرسد همه خاطرات، آدم‌های دوست داشتنی زندگی و همه چیزهایی که یاد گرفته بودید فراموش کنید، ترسناک است. این روزها بسیاری از زنان و مردان با چنین بحرانی مواجه هستند. آلزایمر یکی از بیماری‌هایی است که در عصر حاضر آمار مبتلایان به آن بیشتر شده و بسیاری از افراد را درگیر کرده است. چهره‌های مشهوری در ایران و جهان درگیر آلزایمر شده‌اند و به تازگی هم اعلام شده هنرمندانی چون شهلا ریاحی و داوود رشیدی به این بیماری دچار شده‌اند. فهیمه راستکار بازیگر قدیمی تلویزیون هم بر اثر همین بیماری درگذشت.

آلزایمر را اگر خوب بشناسید می‌توانید کنترل کرده و از ابتلا به آن پیشگیری کنید. پس بد نیست درباره آن بیشتر بدانید.

هر ۵۷ دقیقه یک آلزایمری!

طبق بررسی‌ها در هر ۴ ثانیه یک نفر در جهان و در هر ۷ دقیقه یک نفر در ایران به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. آماري که ترسناک به نظر می‌رسد و هرچند از تعداد افرادی که در ایران به این بیماری مبتلا هستند اطلاعاتی در دست نیست، به طور تخمینی حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار نفر با آن دست به گریبان هستند.

آلزایمر که بین مردم به فراموشی هم شهرت دارد، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود و معمولاً حافظه زودتر دچار مشکل می‌شود. البته این اختلال به شکلی نیست که فرد یک شبه دیگر کسی را نشناسد یا چیزی را به خاطر نیاورد بلکه این اتفاق کم کم و به تدریج رخ می‌دهد.

آلزایمر شایع‌ترین علت دمانس است. دمانس یعنی تخریب پیش رونده توانایی‌های شناختی که به تدریج حافظه و عملکرد ذهنی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد به شکلی که فرد در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می‌شود.

ابتدا فرد خاطرات و آموخته‌های جدید را فراموش می‌کند و بعد از مدتی خاطرات قدیمی او هم آسیب می‌بینند. چندبار پرسیدن یک سوال، گم کردن مداوم وسایل، مشکل در خرید و پرداخت پول، از یاد بردن نام آشنایان و دوستان، گم کردن مسیرها و نشانی‌ها از نشانه‌های آلزایمر است.

آلزایمر اما در همین حد باقی نمی‌ماند و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی‌های تنفسی به پایان می‌رسد.

آنچه درباره آلزایمر باید بدانید



همه‌نشانه‌های فراموشی

افرادى که در کمتر از چند ساعت و یا چند روز با این مشکلات مواجه شده‌اند و یا افرادی که علائم آنها به صورت ناگهانی بدتر شده است باید حتماً به پزشک مراجعه کنند. آلزایمر علاوه بر این نشانه‌ها تبعاتی برای افراد مبتلا دارد. آنها ممکن است در اواخر روز و در شب‌ها، احساس بی‌قراری و سرگردانی کنند، چیزهایی را ببینند و یا بشنوند که وجود خارجی ندارند و از خانواده و دوستانشان کناره‌گیری کنند. حتی ممکن است فراموش کنند که چگونه باید غذا خورد، استحمام کرد، لباس پوشید، به دستشویی رفت و یا حتی از تخت و یا صندلی بلند شد و راه رفت.

مهربان باشید

اگر کسی در خانواده تان به این بیماری دچار شده است، نحوه رفتار و برخورد شما با او بسیار مهم است چون رفتار بد می‌تواند شرایط او را بدتر کند. باید با او با لحنی ملایم و اطمینان بخش صحبت کنید و او را هنگام اشتباهاتش سرزنش نکنید.

باید صبور باشید و از اینکه مجبور شوید چندبار نکته‌ای را توضیح دهید خسته نشوید، وظایف او را به مراحل کوچک‌تر تقسیم کنید و برایش به خوبی توضیح دهید. جملات منفی به کار نبرید و سعی کنید با جملات مثبت با او حرف بزنید. مثلاً به جای «از خانه بیرون نرو» یا «بگویید «در خانه بمان»». روابط اجتماعی و تفریحات خانوادگی را حفظ کنید و بیمار را نیز در آن‌ها شرکت دهید.

آلزایمری‌ها ممکن است پرخاشگری کنند. شاید در مراحل اولیه بتوانید با رفتاری مناسب این واکنش‌ها را کنترل کنید اما در مراحل پیشرفته‌تر بیماری این رفتارها باید به وسیله دخالت پزشک و دارو کنترل شود تا آسیبی به بیمار و سایر اعضای خانواده نرسد.

ایمنی خانه را هم فراموش نکنید. رفتار بیمار مبتلا به آلزایمر کمتر قابل پیش‌بینی است در نتیجه ممکن است برخی از وسایل خانه با پیشرفت بیماری، به او آسیب بزنند. مثلاً اگر مجبورید بیش از یک روز دور از خانه بمانید، در کتوشوها و کابینت‌های محتوی دارو، فرآورده‌های شیمیایی یا وسایل خطرناک را قفل کنید، از حفاظ‌ها و نرده‌ها در لبه پله‌ها یا طبقات بالا استفاده کنید و درب پشت بام و زیر زمین را ببندید و وسایل برقی خطرناک مانند چرخ گوشت و اتو را دور از دسترس قرار دهید. با همه این مراقبت‌ها سعی کنید رفتاری عادی با او داشته باشید. مراقبت شما به معنای داشتن رفتاری عجیب و متفاوت با گذشته نیست.

میوه و ورزش ذهن

آلزایمر از آن بیماری‌هایی است که تا حدودی می‌توان از آن پیشگیری کرد. تغذیه و فعالیت‌های ذهنی کلیدهای پیشگیری از آلزایمر است. گفته می‌شود افرادی که از نظر جسمی و فکری فعال هستند کمتر از دیگران در معرض بیماری خطرناک آلزایمر قرار می‌گیرند. حتی معاشرت با دیگران، مسافرت، آموختن زبانی جدید، حفظ کردن شعر و آموختن موسیقی می‌تواند به شما کمک کند تا در آینده به این بیماری دچار نشوید.

مطالعات پژوهشگران دانشکده «برکلین» نشان داده که قرار گرفتن در مقابل یک معما و حل یک مسئله می‌تواند مانع از تخریب پروتئین‌های خاص در مغز شود. حل جدول کلمات متقاطع و سودوکو ذهن شما را به چالش می‌کشد. سعی کنید در کارتان هم تنوع ایجاد کنید و به حل مسائل کاری بپردازید.

با تغذیه هم می‌توانید به خودتان کمک کنید؛ مصرف گوشت ماهی‌هایی مثل قزل‌آلا و ماهی‌های سردبین، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C و E هم در کاهش خطر آلزایمر موثر هستند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می‌کند. رژیمی که پر از میوه، سبزیجات و غلات، مقداری ماهی و مقدار بسیار کمی لبنیات و گوشت است و جزو رژیم‌های سالم جهان است. خوردن روزی دو تا سه لیوان آب سیب و یا سه تا چهار عدد سیب و زردچوبه هم برای پیشگیری از آلزایمر موثر است. چون حاوی فولات و ویتامین‌های B هستند که احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهند.

پیشنهاد هفته

سینما
زاپاس

اگر دوست دارید فیلمی با محتوای طنز اجتماعی ببینید یا می‌خواهید وقت فراغتتان را با تماشای یک فیلم شیرین و مثبت بگذرانید، می‌توانید به سینما بروید و بلیت زاپاس را تهیه کنید.

این فیلم را برزو نیک‌نژاد کارگردانی کرده و تهیه‌کننده آن سید

امیر پروین حسینی است و بازیگرانی مثل امیر جعفری، ریما رامین‌فر، جواد عزتی، الناز حبیبی، احمد مهران‌فر، شبنم مقدمی، ماهان نصیری در آن نقش آفرینی می‌کنند.

فیلم محصول سال ۱۳۹۴ است و در ۹۰ دقیقه ماجرای یک تیم فوتبال را روایت می‌کند که در دسته سوم کشور فعالیت می‌کرده است و به دسته دوم صعود می‌کند، سعید با بازی «جواد عزتی» در نقش اصلی در این راه در آخرین لحظات بازی آخر دچار مصدومیت تاندون پا می‌شود و سلامتی اش به خطر می‌افتد و خط سیر فیلم در ادامه اینگونه شکل می‌گیرد.



تئاتر

یادم تو را فراموش

تماشاخانه ایرانشهر تا ۹ مرداد در سالن استاد ناظرزاده کرمانی میزبان نمایش «یادم تو را فراموش» است که با کارگردانی ژاله صامتی هر شب ساعت ۲۱:۳۰ روی صحنه می‌رود.

این نمایش، کاری است به نویسندگی پوریا کاکاوند که در آن بازیگرانی مثل پیمان جمشیدی، فاطمه گودرزی، ژاله صامتی، ایرج سنجرى نقش آفرینی می‌کنند. سنجرى همچنین تهیه‌کننده این نمایش است.

«یادم تو را فراموش» نمایشی رئالیستی است با اجرایی طنزگونه که درباره روابط و اتفاقات اجتماعی و انسانی و زندگی افراد طبقات مختلف سخن می‌گوید.

مدت اجرای این نمایش ۸۰ دقیقه و قیمت بلیت آن ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.

برای تماشای این نمایش می‌توانید هر روز به جز شنبه‌ها به خیابان ایرانشهر، خیابان موسوی، پارک هنرمندان مراجعه کنید.



کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر

مثل همیشه خانم هوانسیان با سینی پر از قرص و یک لیوان آب وارد اتاق می‌شود. مثل همیشه با صدای بلند و لهجه ارمنی غلیظش می‌گوید: «کبو خانوم امروز چه خبر؟» و من باز مثل همیشه می‌گویم خوبه خوب، بهتر از این نمی‌شم و او حرف‌های هر روزش را مثل نوار ضبط شده تکرار می‌کند.

مثل همیشه موهای کم‌پشتت جوگند می‌ام را با بی حوصلگی تمام، شانه می‌زند. مثل همیشه آهنگ ارمنی را زیر لب می‌خواند. بعد از یک ربع در اتاق را باز می‌کند و با سینی قرص و لیوان خالی از آب بیرون می‌رود و در اتاق را می‌بندد. همه چیز مثل هر روز است. مثل دیروز مثل یک ماهه پیش.

امروز بعد از گردگیری یادش رفت پرده را کامل بکشد. از میان پرده‌های ضخیم تنها خط باریکی از اتاق رو به رو دیده می‌شد. هر از چند گاهی بچه‌های قد و نیم قد پشت پنجره می‌آمدند.

اتفاق رو به رو برای طوبی خانم بود بچه‌هایش هر آخر هفته با نوه‌هایش به دیدنش می‌آمدند. یکی نیست بهشان بگوید شما که یک هفته هم طاقت دوری طوبی را ندارید چرا نمی‌بریدش پیش خودتان! بچه‌های من از اول هم تصمیم خودشان را گرفته بودند. از همان موقع که مرا آوردند اینجا دیگر ندیدمشان.

– بهتر! (بلند داد می‌زند و می‌گوید.)

آن موقع‌ها هم که در خانه‌شان بودم به من سر نمی‌زدند اصلاً انگار نه انگار که منی وجود دارم.

تنها راهی که باعث می‌شد بفهمم که آمده‌اند خانه یا نه باریکه نوری بود که از آشپزخانه به اتاق من می‌تابید.

اوج محبتشان هم ایمن بود که صبح به صبح می‌آمدند و

مشغول صحبت کردن بود. از این ور و آن ور می‌گفت. تعریف می‌کرد که یک هفته دیگر تولد بیست‌سالگیش است.

مدام می‌گفت که در بیست سالگی چه کارها که نمی‌کند. می‌گفت که بعد از دو سال پشت گوش انداختن بالاخره کلاس رانندگی می‌رود. موهایش را رنگ می‌کند و ابروهایش را مرتب می‌کند و هزار تغییر و تحول دیگر که دلش می‌خواست در بیست سالگی انجام دهد را ردیف کرده بود و دانه دانه با جزئیات و با حوصله تعریف می‌کرد.

از همان زمانی که از ابروهایش صحبت کرد بقیه حرف‌هایش را درست و حسابی نشنیدم. حواسم پی پیچ و خم ابروهایش بود. ابروهایی پرپشت و موج. سیاه سیاه سیاه!

فکر و ذکر لابه‌لای پیچ و خم ابرویش گم شده بود که ناگهان فهمید حواسم جایی دیگر است. دستش را جلوی چشمانش تکان داد و با خنده گفت: «حواست کجا پرواز می‌کنه؟!»

سرم را تکانی دادم تا به این دنیا بازگردم. نگاهی به دستش که همانطور در هوا مانده بود

روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



قرص و ناهارم را می‌آوردند و بعد از خانه بیرون می‌رفتند تا وقتی که چراغ آشپزخانه روشن شود. از پدر و مادر هم شانس نیاوردم.

همیشه در اتاقم را می‌بستند و می‌رفتند حیاط دعوا می‌کردند.

تنها صحنه‌ای هم که از بچگی‌هایم به یاد دارم باریکه نور است که از زیر در وارد اتاقم می‌شد. من با عروسک‌هایم ساعت‌ها در آن نور خاله بازی می‌کردم. به بدبختی‌هایم فکر می‌کردم، که خانم هوانسیان با سینی

از نوزده تا بیست

نویسنه: نیکی اکبریان

می‌خندیدیم. مثل همیشه تقریباً با یک ساعت تأخیر به کافه همیشه‌ی مان رسید.

روبروی من نشست و شروع کرد به غرغر کردن درباره راننده تاکسی و ترافیک چه و چه و چه... من هم مثل همیشه به او نگاه کردم و به حرف‌هایش گوش دادم مثل همیشه لابه لای حرفایش حواسم رفت پی اجزا صورتش، ابتدا لبخندهایش، بعد چشمانش و در آخر هم ابروهایش حواسم را غرق کردند.

از تحولات بیست سالگی اش فقط به مرتب کردن ابروهایش رسیده بود. ابروهایی که هنوز پرپشت بودند، همانطور سیاه ولی صاف و مرتب و یکدست. متوجه نگاه خیرهام شد و از ترفند همیشگی‌اش، تکان دادن دستش، استفاده کرد تا حواسم بپیاید سر جایش.

این بار بدون اینکه ازم بپرسد که افکارم کجا

انداختم و با خنده‌ای گفتم: «پیچ و خم ابروهاست به لحظه مئه طوفان حواسم رو با خودشون بردن!»

با همان لبخند همیشگی و چشمانی که حالا تعجب در آنها موج می‌زد نگاهم می‌کرد. به چشمانش خیره شدم و من من کنان گفتم: «می‌دونی منظورم اینکه ابروهاست پر از زندگین، به زندگیه جاری و روون».

دستش را روی ابروهایش گذاشت از قیافه‌اش فهمیدم که حرف‌هایم برایش گنگ است. می‌خندید. نمی‌دانم به چه ولی آنقدر بلند می‌خندید که تا ملاقات بعدیمان که در بیست سالگی‌اش بود فقط صدای خنده‌هایش را می‌شنیدم.

در ملاقات بعدیمان همه چیز مثل قبل بود. من زودتر از او رسیده بودم و او مدام زنگ می‌زد و می‌گفت که ترافیک تهران همیشه باعث می‌شود او دیر کند و هر دو با هم از پشت تلفن به حرفش

غذا وارد اتاق شد. – کبوتر خانوم به چی فکر می‌کردی؟ به خاطرات با رهی. – نه بابا، رهی کجا بود! اون که بیست سال پیش مارو با این همه باریکه نور تنها گذاشت و رفت.

– وا کبوتر خانوم! حالت خوبه امروز! باریکه نور دیگه چیه؟

– هیچی بابا! این قرصا فک کنم عقل آدمم با روحش از پا درمیاره...

خانوم هوانسیان لبخندی زورکی زد و سینی را گذاشت روی میز و در همان حالت که آدامسش را باد می‌کرد به سمت در رفت. ناگهان چشمش به پرده افتاد.

– کبوتر خانوم من فک کنم فهمیدم چرا عقلت از کار افتاده‌ها! این پرده چرا کناره؟

– خوبه، باهاتش دیگه مشکلی ندارم.

– وا!! دفعه پیش که پرده رو کامل نکشیده بودم پس چرا واسه یه باریکه نور جار و جنجال راه انداختی؟

– ایندفعه با دفعه‌های پیش فرق داره!

– باشه! فقط می‌خواستی مارو تویخ کنن؟ (زیر لب گفت)

شنیدم چی گفت ولی جوابی بهش ندادم. راستش حوصله یک به دو کردن با او را نداشتم. خانوم هوانسیان چشم غره‌ای رفت و از اتاق خارج شد و من را با تمام افکار به هم ریخته‌ام تنها گذاشت.

بعضی اوقات آدم تازه تو ۶۷ سالگی یه سری چیزها رو می‌فهمه. می‌فهمه که همیشه یه باریکه نوری در زندگیش وجود داشته. باریکه‌ای که مهم‌ترین چیز زندگیش بوده و به او فهمانده که همیشه تنها است. که هیچ کسی را ندارد.

آدم تازه تو ۶۷ سالگی می‌فهمه که باید بیست سال پیش تو همان تصادف که قسمتی از قلبش با رهی مرده، به جای پاهایش همه چیزش را از دست می‌داده.

آدم تازه تو ۶۷ سالگی تازه می‌فهمه که خیلی قبل تر باید اون باریکه نور را از بین می‌برده.

آدم تازه تو ۶۷ سالگی می‌فهمه که...

پرواز کرده‌اند خودم پیشدستی کردم و گفتم: بین ابروهاست یه چیزی گیر کرده!

سرخ شد. لبخند کم‌رنگی روی لب‌هایش آمد. دستش را روی ابروهایش کشید و با خجالت گفت: رفت؟!

نگاهش کردم و سری به نشانه تأیید تکان دادم. لبخندی پیروزمندانه زد و ادامه حرف‌هایش را از سر گرفت. احساس بدی داشتم چون برای اولین بار به او دروغ گفتم. دروغ گفتم چون هنوز هم چیزی میان ابروهایش بود. چیزی که هر چقدر هم که تلاش می‌کرد، ناپدید نمی‌شد.

چیزی که متعلق به من بود. زندگی که قبل از بیست سالگی‌اش لابه‌لای ابروهای موجاش شناور بود، صاحبش من بودم. زندگی که حالا به دام موج‌های صاف و مرتب شده افتاده.

زندگی که ناراحت است که دیگر جایی برای پرواز افکارش ندارد! زندگی که تازه فهمیده که هم خودش و هم صاحبش در گذشته و لا به لای نوزده سالگی کسی غرق شده‌اند و می‌داند دیگر کسی به آنجا نمی‌آید تا آنها را نجات دهد.

گشت و گذار

جلفا و ارس



در گرمای تابستان سفر به منطقه جلفا و ارس در آذربایجان شرقی با طبیعت سبز و زیبایش یک انتخاب خوب است. در این منطقه فضاهای زیادی وجود دارد که

می‌توانید با احساس امنیت چادر زده و یک یا چند روز را در دامان طبیعت بگذرانید. کمپ‌های چادرزنی در داخل و خارج از شهر جلفا همگی مجهز به امکانات رفاهی و بهداشتی بوده و از امنیت بسیار بالایی برخوردارند. اکثر این مناطق توسط نیروهای انتظامی و مرزبانی مورد کنترل بوده و امنیتی مثال‌زدنی دارند. در سفر به ارس می‌توانید شب را در پارک ساحلی درنا و حاشیه رود ارس بمانید. همچنین از دیدنی‌های این منطقه می‌توان به مجموعه تاریخی کردشت، منطقه و سد خداآفرین و طبیعت بکر آسیاب خرابه و همین‌طور طبیعت زیبای کلیسا سنت استپانوس اشاره کرد.

موزه‌ها

موزه علوم و فناوری



موزه علوم و فناوری ایران که در تهران، خیابان امام خمینی، خیابان سی تیر قرار دارد، یکی از متفاوت‌ترین موزه‌های کشور است که می‌توانید

در آن دستاوردهای علمی ایران در دوران پیش و پس از اسلام را ببینید و با اصول و تئوری‌های دانش و فناوری‌های روز دنیا آشنا شوید. این موزه در محل پیشین کتابخانه ملی و در نزدیکی موزه ملی ایران قرار دارد. در حال حاضر این موزه در سه گالری به فعالیت مشغول است. عنوانین این گالری‌ها شامل فناوری‌های بومی، مرکز علم و گالری از مورس تا موبایل است. در این موزه کارگاه‌های آموزشی مرتبط با علم و فناوری و فروشگاه‌هایی که به این حوزه مربوط می‌شوند هم وجود دارد. بازدید از این موزه هر روز از ساعت ۸ تا ۱۶ و آخر هفته‌ها از ۹ تا ۱۷ امکانپذیر است.

کتاب

راهنما یادت نرود



«راهنما یادت نرود» نوشته «شیدا حیدری» است که از سیزده داستان تکان‌دهنده تشکیل شده. نویسنده با لحنی خونسرد از موضوع‌هایی می‌نویسد

که در همه آنها غافلگیری عنصری تکرارشونده است. زن در داستان‌های او غیرقابل پیش‌بینی است، نقابی دارد که ممکن است پشت آن هول‌وهراسی باشد یا چشمانی سرد و نافذ که روح مخاطب را نشانه رفته‌اند. برای همین است که در روزگار کم‌روفت شدن مجموعه داستان، این کتاب حرفی تازه دارد که از ذات کوتاه‌نویس بودن برمی‌آید. شیدا حیدری قصه‌ساز است و این داستان‌های ظاهراً ساده او هستند که می‌توانند به نتایجی بسیار پیچیده و نفس‌گیر تبدیل شوند. خشونت که هیچ جایی برای فراغت باقی نمی‌گذارد. یک جهان فردی که می‌خواهد خودش را از دست همه جزئیات دست‌وپاگیر خلاص کند و تنها به جایی دور چشم بدوزد.

۵۰۰۰ تپک‌های شیرینی

کیک آناناس و خرما

این کیک خوشمزه، بسیار مقوی است و البته ترکیبی متفاوت از کیک‌هایی دارد که پیش از این می‌پختید و می‌خوردید. آن را در خانه بپزید و از عطر آناناس و شیرینی خرما لذت ببرید.



مواد لازم:

خرما	۲۲۰ گرم
آناناس تازه	۱۲۰ گرم
وانیل	۱ قاشق چای خوری
آرد	سه چهارم پیمانه
جوی دو سر	سه چهارم پیمانه
شکر قهوه‌ای	یک سوم پیمانه
کره یا مارگارین	نصف پیمانه
طرز تهیه:	

فر را از قبل روی دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. ته قالب را با کره چرب کرده و در ظرف دیگری خرما و آناناس را له کنید و با کمی آب، در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا وقتی که خرما نرم شود.

به این ترکیب وانیل را اضافه کرده و کنار بگذارید و اجازه دهید تا خنک شود. آرد، جو دوسر، شکر و نمک را در ظرف مناسبی با هم مخلوط نمایید. کره را اضافه کرده و هم بزنید تا خمیری کشدار درست شود.

نیمی از مخلوط را در ته قالب بریزید و صاف کنید. سپس مخلوط خرما و آناناس را ریخته و دوباره بقیه مواد را روی آن بریزید. حالا قالب را به مدت نیم ساعت در فر قرار دهید. بعد از بیرون آوردن، کیک را به شکل مربع‌های کوچک برش بزنید و بعد از خنک شدن سرو کنید.

۵۰۰۰ درختی

توپک گل کلم و بروکلی

توپک گل کلم و بروکلی نه تنها بسیار خوشمزه و خوش قیافه است، بلکه غذایی سالم و بسیار مغذی است و می‌تواند دورچین خوبی برای مهمانی‌های شما باشد.

مواد لازم:

گل کلم ریز شده	۳ پیمانه
بروکلی ریز شده	۳ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
پنیر چدار رنده شده	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به میزان لازم
طرز تهیه:	

فر را از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. در قابلمه‌ای آب را با کمی نمک جوش آورده و گل کلم‌ها و بروکلی‌ها را حدود ۱۰ دقیقه بپزید. سپس آبکش کرده و کلم‌ها را در میکسر بریزید و مخلوط کنید. با تمطیف یا دستمال آشپزخانه آب اضافی مواد را بگیرید. سپس به کاسه‌ای منتقل کرده پنیر را به همراه نمک و فلفل اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید. در آخر تخم مرغ را اضافه کرده و ورز دهید. از خمیر بدست آمده توپک‌های هم شکل درست کنید. توپک‌ها روی سینی فر چیده و به مدت حدود ۲۵ دقیقه داخل فر قرار دهید.



کنبد و مراقب باشید آب نیندازد. سیر و جعفری تازه خرد شده را در تابه بریزید و همراه قارچ تفت دهید. این مخلوط را در یک ظرف شیشه‌ای یا ظرفی که مناسب فر باشد ریخته، سپس فیله ماهی‌ها را روی این ترکیب بچینید، دو سه قاشق آبلیمو را با ۲ تا ۳ قاشق روغن آب کرده و کمی نمک و فلفل

و پوست پرتقال رنده و خشک شده (ضروری نیست) مخلوط کنید و روی ماهی‌ها بریزید. سپس روی ظرف را با فویل بپوشانید و روی طبقه بالای فر، با دمای ۱۷۵ درجه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه حرارت دهید. به عنوان سس می‌توانید کمی خامه یا کره آب کرده روی ماهی بدهید.

کنبد و مراقب باشید آب نیندازد. سیر و جعفری تازه خرد شده را در تابه بریزید و همراه قارچ تفت دهید. این مخلوط را در یک ظرف شیشه‌ای یا ظرفی که مناسب فر باشد ریخته، سپس فیله ماهی‌ها را روی این ترکیب بچینید، دو سه قاشق آبلیمو را با ۲ تا ۳ قاشق روغن آب کرده و کمی نمک و فلفل

۵۰۰۰ پیش‌پا‌سیر آشپز

ماهی با کاری

اگر جزو کسانی هستید که از سرخ کردن ماهی خسته شده‌اید و برای پختن آن دنبال روش‌های خلاقانه می‌گردید، ماهی شما خوراک ماهی با کاری را پیش‌نهاده می‌کنیم. خوراکی خوش طعم، پر ادویه و سرشار از عطرهای اشتها آور!

مواد لازم:

فیله ماهی	۱ کیلوگرم
قارچ	۵۰۰ گرم
پودر کاری	۱ قاشق سوپخوری
کره	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۳ تا ۱ قاشق سوپخوری
رنده پوست پرتقال	۱ قاشق مرباخوری
سیر کوبیده شده	۱ قاشق مرباخوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
طرز تهیه:	

ماهی را بدون پوست و استخوان کرده و فیله‌ها را با آب یخ بشوید و خشک کنید. سپس کمی نمک و فلفل و آبلیمو و کره آب کرده و کاری به فیله‌ها بمالید و آنها را در یخچال بگذارید تا طعم دار شوند. در این فاصله، قارچ را شسته و خرد کرده و پس از خشک کردن، با کمی نمک و فلفل و آبلیمو در کره آب شده و روی حرارت بالا سرخ

۵۰۰۰ عکای طاری

چه چیزی، چه دردی را دوا می‌کند؟

متوقف کردن پیشرفت التهاب و نیز با از بین بردن آزارهای درد مانند مسکن‌های آسپرین و ناپروکسن عمل می‌کند و در تسکین درد نقش دارند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که هنگام مصرف صبحانه یک کاسه گیلاس بخورند، التهاب در بدن آنان ۲۵ درصد کاهش می‌یابد.

تسکین درد دندان

سیر به طور موقت می‌تواند درد دندان



شما را تا رسیدن نزد دندان پزشک کاهش دهد. آلسین موجود در سیر یک ترکیب آنتی‌بیوتیکی با خاصیت ضد درد موضعی است. می‌توانید سیر له شده را با مقداری نمک و کره بادم زمینی مخلوط کنید و آن را بر روی دندان‌ها فشار دهید. این مخلوط را حداقل ۳۰ دقیقه بر روی دندان‌های خود قرار دهید و سپس دهان خود را با آب گرم بشویید.

راهی برای آرامش عضلات

قهوه به شدت به کاهش درد عضلانی ناشی از ورزش کمک می‌کند. نوشیدن دو فنجان قهوه قبل از ورزش، می‌تواند تا ۴۸ درصد درد عضلانی پس از ورزش را کاهش دهد. این یعنی قهوه در تسکین درد حتی از آسپرین هم قوی‌تر است! ناپروکسن ۳۰ درصد و آسپرین ۲۵ درصد درد عضلانی را کم می‌کند.

در یخچال و کابینت شما داروهای وجود دارد که شاید از معجزات آن خبر نداشته باشید. درباره کشوی داروهایتان صحبت نمی‌کنیم، از مواد غذایی تسکین دهنده‌ای می‌گوییم که به عنوان خوراکی و میوه در یخچال یا در کابینت‌های آشپزخانه خود نگهداری می‌کنید. این مطلب را بخوانید تا با ضددردهای طبیعی در آشپزخانه آشنا شوید.

دوای سردرد

بسیاری از سردردها با کاهش آب بدن ارتباط دارند. بنابراین خوردن میوه‌های پر آب مثل هندوانه به جبران مایعات بدن و رفع سردردهای ناشی از کم آبی کمک می‌کند. وقتی بدنتان کم آب می‌شود، مثلاً بعد از ورزش، پیاده روی در گرما یا ساعت‌های طولانی آب نخوردن، منیزیم و پتاسیم از دست می‌دهید. هندوانه حاوی مواد معدنی ضروری است که علاوه بر تامین آب بدن و رفع سردرد، منیزیم و پتاسیم بدن را نیز فراهم می‌کند.

دوای درد مفاصل

روغن زیتون یکی از بهترین درمان‌های درد مفاصل است. این روغن دارای ترکیبات خواص ضد التهابی است و اولئوکتال موجود در آن دقیقاً می‌تواند مانند ایبوپروفن عمل کند. حدود سه چهارم قاشق غذاخوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی گرم ایبوپروفن است. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن است، از مدت‌ها قبل برای سلامتی انسان از جمله کاهش خطر سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان سینه، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده بود. به جز روغن زیتون، گیلاس هم تأثیر چشمگیری در کاهش التهاب‌ها و درد مفاصل دارد. گیلاس دارای آنتی اکسیدان بسیار قوی است که برای مبتلایان به آرتریز فوق العاده عالی است. ترکیب‌های موجود در گیلاس با نام «آنتوسیانین» در واقع آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که به دو طریق شدت درد را کاهش می‌دهند. این ترکیب‌ها با

علائم پنهان سرطان

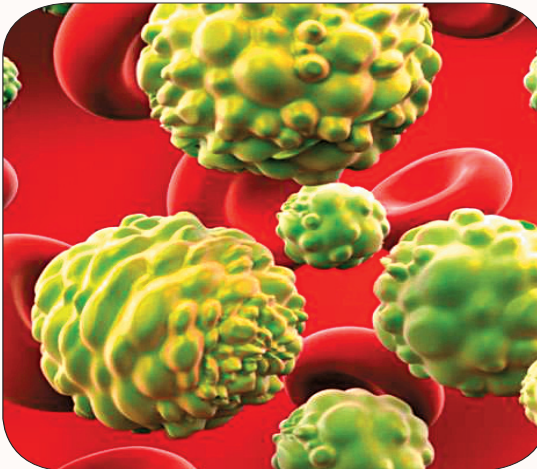
استخوانی یا سردردهای مبهم و بی دلیل می توانند نشانه سرطان استخوان یا مغز باشند.

لکه های سفید در دهان: موکوس غیر عادی دهان که اغلب با لکه های سفید داخل دهان مشخص می شود یک علامت هشدار دهنده است. این موکوس ها که اغلب ناشی از مصرف تنباکو هستند می توانند منجر به سرطان شوند.

تب: سرطان سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و برای بدن دشوار است که با عفونت های معمول مبارزه کند و تب های شدید ایجاد می شود. تب علامت بسیاری از بیماری ها است. اما اگر تب به همراه عوارض دیگری باشد نشانه خطرناکی برای وجود سرطان است.

لکه ها و خال های غیر معمول و ناگهانی روی پوست نیز هشدار دهنده هستند و باید خیلی سریع بررسی شوند.

- علائم دیگری مثل خستگی های غیر عادی، خونریزی بی دلیل و شدید، غده های غیر عادی در هر جایی از بدن، تغییر شکل اندام ها، تغییر رنگ شدید پوست، سرفه های شدید و کاهش شدید اشتها مواردی هستند که نیاز به بررسی دارند و نباید به آنها بی توجه بود.



چه بیماری ای مرگبارتر از سرطان می شناسید؟ سرطان انواع مختلفی دارد و هنوز هم هیچ درمان قطعی برای آن پیدا نشده است. همین باعث می شود که این بیماری ترسناک باشد و اگر چه افرادی آن را شکست می دهند اما چه بهتر که از احتمال ابتلا به آن پیشگیری کنید. برای تشخیص زودهنگام و پیشگیری از گسترش آن باید علائم آن را بشناسید. به طور معمول هر بیماری شرایط با این علائم خود را نشان می دهد.

کم کردن وزن: اگر رژیم غذایی ندارید و ورزشی برای کاهش وزن انجام نمی دهید کاهش وزن یک علامت خطر است که در هر صورت نباید نادیده گرفته شود. اگر شما سبک زندگی تان تغییر نکرده است نباید وزن کم کنید. کاهش وزن غیر طبیعی می تواند نشانه سرطان پانکراس، معده و روده و ریه باشد.

دردهای مبهم: گاهی بخاطر کار و فعالیت زیاد یا تغذیه نامناسب ممکن است دچار دردهای عجیب و مبهمی در اندام خود بشوید. اما اگر درد مبهم و دائمی، طولانی و شدید باشد این یک علامت نگران کننده است. به ویژه اگر درد با مصرف دارو رفع نشود و آزاردهنده باشد. دردهای مبهم

درمان سردرد با گیاه گاو چشم



را خشک کنید و یا آن را از عطاری ها تهیه کنید و پودر آن را با چای، آب، و به عنوان ادویه استفاده کنید. لازم به یادآوری است که مصرف یک یا دو بار این گیاه تاثیر چندانی برای درمان میگرن و کاهش سردردها ندارد بلکه باید آن را به طور مستمر در وعده غذایی خود بگنجانید.

دقت کنید که اگر آلرژی دارید از این گیاه بدون نظر پزشک استفاده نکنید.

گاو چشم از آن دسته گیاهانی است که حساسیت ایجاد می کند. همچنین این گیاه نباید در دوران بارداری زیاد مصرف شود.

مصرف این گیاه در دوران شیردهی نیز بخاطر تغییر مزه شیر توصیه نمی شود بنابراین بهتر است در دوران شیردهی گاو چشم را مصرف نکنید.

گیاه گاو چشم هزاران سال است که برای درمان استفاده می شود.

این دارو به عنوان تب بر شناخته می شود. اما گیاه گاو چشم تاثیر زیادی برای تسکین سردردهای میگرنی و سردردهای ناشی از خستگی دارد.

گاو چشم برای پیشگیری از شروع دردهای میگرنی نیز بسیار موثر است.

گیاه گاو چشم را می توانید تازه یا خشک شده مصرف کنید.

گاو چشم تازه کمی تلخ است و ممکن است احساس ناخوشایندی در دهان و موکوس ایجاد کند بنابراین بهتر است آن را با مواد غذایی دیگر مصرف کنید.

برای مصرف ساده تر آن می توانید این گیاه

اشتباهات رایج در خوابیدن

خوابیدن با چراغ روشن

خوابیدن در تاریکی باعث تولید آنتی اکسیدان در بدن می شود که برای سلامت بدن ضروری است. موقع خواب هیچ چراغی را روشن نگذارید و اجازه بدهید بدن خودش را با شرایط درست تطبیق بدهد.

خوابیدن بعد از کار با گوشی های هوشمند

خواندن خبر، گفتگو با دیگران و بازی با گوشی، تبلت و تماشای تلویزیون باعث می شود خواب راحتی نداشته باشید. نیم ساعت قبل از رفتن به رختخواب گوشی را کنار بگذارید.



بدخوابی و احساس بد در خواب به عوامل زیادی بستگی دارد. در بسیاری از موارد بد خوابی ناشی از استرس زیاد، خستگی زیاد و خوابیدن محیط نامناسب است. اما خوابیدن هم اصول خودش را دارد. این اشتباهات باعث می شوند که خواب بدی داشته باشید و به سلامت خودتان آسیب بزنید.

به پشت خوابیدن

اگر کمر درد داشته باشید حتما به شما توصیه شده است که به پشت بخوابید.

اما این به معنای آن نیست که اینکار باعث خواب راحتی برای شما می شود. به پشت خوابیدن باعث ایجاد خرناس و آینه می شود و مشکلاتی در تنفس صحیح ایجاد می کند.

خوابیدن با دست و پای باز

اگر موقع خواب دست ها را بالا می دهید و پاها را باز می کنید این الگوی خواب باعث احساس بد موقع خواب می شود. این نوع خوابیدن برای کسانی که دچار مشکلات رفاکس هستند اصلا مناسب نیست و باعث خستگی شان می شود.

غذاهایی که پیرتان می کنند

شما دارند. فست فودها حاوی چربی ترانس هستند که باعث پیری زودرس پوست می شود.

- غذاهای فرآوری شده: نه تنها غذاهای فرآوری شده حاوی چربی ترانس هستند بلکه حاوی کربوهیدرات هایی هستند که به پوست آسیب می رسانند.

- غذاهای خیلی شور: غذاهای پر نمک آب بدن تان را کم می کنند و باعث ایجاد ناراحتی های مزمن می شوند. مصرف زیاد نمک باعث می شود ۱۰ سال پیرتر از سن واقعی تان دیده شوید.

- کافئین زیاد: قهوه به طور کلی چیز بدی نیست اما مصرف بیش از یک فنجان قهوه در طول روز باعث می شود آب بدن تان کم شود. برای رفع کمبود آب شما باید آب بیشتری بنوشید اما چون قهوه و چای نوشیدنی به حساب می آیند شما تمایل زیادی به نوشیدن آب احساس نمی کنید.

- قندهای مصنوعی: بعضی ها عادت دارند به جای شکر از شیرین کننده های مصنوعی دیگر استفاده کنند. اما این شیرین کننده ها هم به اندازه شکر مضر هستند و عوارضی مثل سردرد، خستگی و اضطراب ایجاد می کنند این عوارض به روند پیری سرعت بیشتری می دهند.

بدن شما تحت تاثیر شدید چیزی است که می خورید و می نوشید. اگر به نظر تان می آید که زودتر از آنچه که باید در روند پیری قرار گرفته اید به غذایی که می خورید توجه کنید:

- فست فودها با اینکه لذیذ و راحت هستند اما بدون شک تاثیر جدی در سلامت عمومی



درمان آکنه های پوستی با سرکه و روغن درخت چای

بشوید.

روغن درخت چای: یافته های دانشمندان می گوید روغن درخت چای صدها ویژگی درمانی موثر دارد و مهم ترین ویژگی آن خاصیت ضد میکروبی آن است. به همین دلیل است که شما بارها و بارها درباره اثر درمانی آن برای آکنه شنیده اید. روغن درخت چای نه تنها با عفونت های چرکی پوست مقابله می کند بلکه قرمزی و التهاب پوست را نیز برطرف می کند.

اما چیزی که باید بدانید این است که هرگز خود روغن رقیق را مستقیم روی آکنه ها نگذارید چون به شدت باعث خشکی پوست می شود و خارش و التهاب ایجاد می کند. بهترین راه این است که آن را با آب ترکیب کنید. همچنین می توانید از ترکیب روغن درخت چای با عسل و آلوئه ورا استفاده کنید.

اگر دنبال راه های ارزان و راحت برای درمان و کاهش آکنه پوست هستید راه حل را در خانه خودتان جستجو کنید.

سرکه سیب یک آنتی باکتریال: سرکه سیب یک پاک کننده طبیعی است. شما می توانید با کمی سرکه سیب جلوی التهاب و قرمزی بیش از اندازه آکنه ها را بگیرید. اسیدهای مالیک و لاکتیک در سرکه چرک آکنه ها را تخلیه می کند و پوست را پاک سازی می کند. بتا کاروتن در سرکه بهترین آنتی اکسیدانی است که با رادیکال های آزاد آسیب رسان پوست مبارزه می کند.

برای تاثیر بیشتر شب ها قبل از خواب کمی سرکه روی آکنه ها بمالید و اجازه بدهید در طول شب روی پوست بماند. اگر دوست ندارید با صورت آغشته با سرکه بخوابید حداقل ۲۵ دقیقه صبر کنید و سپس پوست را با آب نیمه گرم



هم باشند اما این مساله قرار نیست همیشه اتفاق بیفتد. گاهی او فقط می خواهد نظر متفاوت خودش را بدهد. شما باید پذیرش این نظر متفاوت را داشته باشید و برای تغییر نظر و فکر او دست به هر کاری نزنید.

حقیقت چیست

در بسیاری از موارد بحث های خاطر سوء تفاهم ها و یا ندانستن حقیقت بالا می گیرند. وقتی حقیقتی روشن نیست اغلب بخاطر بدفهمی و سوء تفاهم تنش و درگیری درست می شود. این هم برای شما پیش می آید و هم برای طرف مقابلتان. حقیقت چیزی است که معمولا یک نفر برایش بحث می کند اما پشت موضوعات بی ربط دیگری پنهان شده است. سعی کنید قبل از اینکه واکنش های منفی نشان بدهید حقیقت را بفهمید. این حقیقت را از جانب دیگری بپذیرید هر چند که با آن موافق نباشید.

برای چه بحث می کنید؟

پیش می آید که بحث ها بر سر موضوعات بی ارزش و احمقانه شکل بگیرند و شما اغلب به جای اینکه به مساله بپردازید به فردی که آن را بیان می کند یعنی همسر، دوست، همکار یا والدین تان می تازید. تشخیص اینکه مساله چیست؟ چقدر اهمیت دارد و چرا باید به آن بپردازید مهم تر از فردی است که آن را مطرح کرده است. تا وقتی هر موضوع بی اهمیتی را جدی می گیرید و بحث را شخصی می کنید و یا هدف تان غلبه بر دیگری است نمی توانید از دعوا پیشگیری کنید.

برای اینکه یک گفتگوی خوب را پیش ببرید باید اینگونه پیش بروید: مشکل چیست؟ این مساله چقدر اهمیت دارد؟ نظر واقعی من در مورد آن چیست؟ آیا من به مساله فکر می کنم یا به فرد گوینده؟ آیا هدف من برنده شدن در این گفتگو است؟ آیا می توانم موضوع را از جنبه دیگری ببینم؟ آیا الان وقت مناسبی برای گفتگو است؟ آیا می توانم این گفتگو را برای وقت مناسب تری بگذارم؟ چه راه حل های مناسبی پیش پای من است؟ آیا می توانم حرفم را حالا و بدون ترس، خشم و عصبانیت بیان کنم؟ آیا راستش را می گویم؟ آیا من دقیقا موضوع را متوجه شده ام؟

یادتان باشد هیچ کس نمی تواند همیشه یک گفتگوی واقعا عالی را پیش ببرد. همیشه این احتمال وجود دارد که به دلایل متعددی یک نفر باعث رنجش و ناراحتی دیگری بشود. اما همه می توانند با توجه، همدلی و هشیاری بیشتری وارد تعامل با بقیه بشوند.

این یعنی حواس تان را به چیزی که می گوید، بار معنایی حرفی که می زنید و میزان تاثیر حرف تان بر دیگران جمع کنید. آدم های مثبت اغلب خیرخواه و با ملاحظه هستند و همین باعث می شود که آنها کمتر تنش و درگیری داشته باشند. شما هم سعی کنید مثبت باشید.



هنر جر و بحث

• ریحانه دوستدار

هیچ آدمی نمی تواند از دعوا، جر و بحث و تنش های گاه به گاه پیشگیری کند. بالاخره موقعیتی ایجاد می شود که یک نفر از روی سوء تفاهم، حال ناخوش، اضطراب و پریشانی و یا برای اثبات حقانیت خودش حرفی بزند که خوشایند نباشد و دیگری/ دیگران را هم وارد بحث و تنش کند. ایده آل این بود که همه ما می توانستیم بدون بحث و تنش حرف و نظرمات را بیان کنیم و همه چیز به «موافقم» یا «من هم نظر تو را دارم» یا «هر چیزی که تو بخواهی» ختم می شد.

در واقع ما خیلی دوست داریم چنین چیزی از بقیه بشنویم اما این نه تنها منطقی نیست که کاملا هم نشانه خودخواهی و تحمیل عقاید در روابط است. طرف مقابل شما؛ دوست یا شریک زندگی و یا اعضای خانواده نظر خودشان را دارند و این می تواند کاملا متفاوت از نظر شما باشد.

اختلاف نظر و سوء تفاهم اغلب با بحث و جدل همراه می شود اما این معنی اش این نیست که این حتما به یک دعوا و درگیری شدید تبدیل می شود. این هنر شماست که بتوانید در یک رابطه گفتگوی متعادل شکل بدهید. بحث کردن هم قواعد خودش را دارد. همه ما باید این قواعد را برای پیش بردن یک گفتگو در وضعیتی که اختلاف نظر وجود دارد بلد باشیم.

محیط مناسب برای بحث

برای اینکه گفتگو به یک تنش و درگیری شدید تبدیل نشود باید در فضا و مکان و موقعیت مناسبی با دیگران گفتگو کنید. ایجاد یک فضای تنش زا به خیلی چیزها بستگی دارد. مثلا وقتی با لحن تند و تیزی با بقیه حرف

می زنید فضای گفتگو و محیط را برای یک گفتگوی آرام مسموم می کنید. برای اینکه دوست داشته شوید باید دیگران را دوست بدارید. اگر می خواهید شنیده شوید باید به بقیه گوش بدهید.

اگر می خواهید دوست یا شریک زندگیتان به شما توجه کند باید به او توجه کنید. وقتی سرتان را پایین می اندازید، با بی حوصلگی جواب بقیه را می دهید، نگاهتان به سمت دیگری است، بی محلی می کنید و یا اغلب خشمگین هستید، داد می زنید و فحش می دهید محیط زندگی تان پر از چیزهای منفی می شود.

واکنش طرف مقابل هم به شرایطی که ایجاد می کنید قطعاً چیز خوبی نخواهد بود. آدم های خوش رو، خندان، مثبت، پرانرژی و کسانی که تعامل مثبت و فعال با بقیه را بلد هستند کمتر وارد تنش و درگیری با دیگران می شوند. این به معنای آن نیست که این افراد همیشه با همه چیز موافق هستند اما رویکرد مثبت و رفتار خوشایند و محیطی که برای رابطه فراهم می کنند باعث می شود نظر مخالف آنها بهتر شنیده شود و دیگران اغلب با همدلی و توجه بیشتری واکنش نشان بدهند.

مروموز نباشید

آدم هایی که اغلب از همه چیز کناره گیری می کنند، سرسخت هستند، زیاد حرف نمی زنند و همیشه رازهای زیادی را پنهان کرده اند خود آگاه یا ناخود آگاه فاصله ای با فرد مقابل ایجاد می کنند که در ایجاد تنش بسیار موثر است. نوع رفتار شما، اشتیاقی که ایجاد می کنید و تمایلی که برای برقراری رابطه نشان می دهید در کاهش تنش های ناشی از بحث و اختلاف نظر بسیار موثر است.

تحقیر و توهین، انتقادهای شدید و رفتارهای

همسران و یافته ها

غذای مشابه، رمز اعتماد!

قرار است به زودی ازدواج کنید و نگرانید که چطور از همان جلسات اول، با همسر آینده تان هماهنگ شوید یا اعتماد او را به دست بیاورید؟ ساده است: به رستوران بروید و غذایی مشابه سفارش دهید! محققان دانشگاه شیکاگو دریافته اند این یکی از بهترین راهها



برای برقراری ارتباط بهتر و جلب اعتماد اولیه دیدار است. آنها معتقدند اولویت غذایی می تواند روی ذهنیت و تفکر افراد برای جلب اعتماد اثر بگذارد. در سطحی بسیار ابتدایی، می توان به شکلی مدبرانه از غذا استفاده کرد تا با هم و در کنار هم فعالیت کنند و اعتماد را میان خود فعال سازند. این قاعده نه فقط در روابط عاطفی که در روابط کاری هم اثرگذار است و شرکایی که حین مذاکرات کاری، غذاهای یکسانی می خورند، تا دو برابر، هماهنگی و اعتماد بیشتری نسبت به دیگران دارند. محققان بر این باورند که از شیوه خوردن غذاهای مشابه برای جلب اعتماد می توان در نخستین قرارها میان دو طرفی که یکدیگر را نمی شناسند، روزهای اول دوستی، یا بین همکاران استفاده کرد. با انتخاب غذاهای یکسان، افراد غریبه سریع تر می توانند رابطه دوستانه سالم تر و به مراتب مؤثرتری نسبت به افرادی شکل دهند که غذاهای متفاوتی سفارش می دهند.

توصیه های عاشقانه

همراهی مردانه در دوران بارداری

درست از همان لحظه ای که متوجه می شوید به زودی فرزنددار خواهید شد تا وقتی که بچه به دنیا بیاید و بزرگ شود شما و همسر تان مسئولیت های جدیدی پیدا می کنید.

هم نسبت به بچه و هم نسبت به یکدیگر. یکی از موضوعاتی



که خانم ها در طول بارداری با آن مواجه می شوند تغییرات خلقی است. گاهی اوقات خانمی که همیشه آرام و صبور بوده بعد از حاملگی بداخلاق و پر خاشاک می شود. این حالت طبیعی و گذراست و با تغییرات هورمونی ارتباط دارد. این وضعیت ممکن است تا مدتی پس از زایمان هم باقی بماند. در این شرایط، نوع برخورد مرد می تواند روحیه مادر باردار را بهبود ببخشد یا برعکس، اوضاع را بدتر کند.

بنابراین شما به عنوان همسر وظیفه دارید فضایی شاد همراه با آرامش و امنیت برای او ایجاد کنید. وقت بیشتری برای همسر تان بگذارید، نگذارید تنش ها و تشویش های او منجر به درگیری و دعوا شود. با او درباره بارداری اش، احساساتی که تجربه می کند و حال و هوایش صحبت کنید. با او به سفرهای یکی دو روزه بروید و در فضاهایی که قبلاً خاطره داشته اید بیشتر وقت بگذارید.

با کنار هم بودن، شاد باشید

• ریحانه دوستدار



توقع کاری که در توان او نیست را نداشته باشید و یا کاری را که از آن متنفر است را به او نسپرید. لزومی ندارد از کودکان آدم مورد علاقه و ایده‌آل خودتان را بسازید. اگر شما از کاری خوشتان می‌آید دلیلی ندارد کودکان نیز انجام آن را دوست داشته باشند. اگر به کودک اعتماد کنید و از او حمایت کنید، خواهید دید او چگونه شادتر و موفق‌تر خواهد بود و با شما نیز ارتباط بهتری خواهد داشت.

با اینکه بسیاری از سرگرمی‌های دنیای امروز نیاز به زمان و پول زیاد دارد اما شما می‌توانید با توجه به توانایی خودتان بخشی از آنها را با خانواده خودتان انجام بدهید.

مثلاً مشکلات ترافیکی و حمل و نقل این روزها باعث می‌شود نتوانید آدم وقت شناسی باشید و ممکن است نتوانید به قولی که به کودکان داده‌اید عمل کنید. اما شما باید برای آن تلاش کنید و مطمئن باشید فرزندان ارزش تلاش‌هایتان را خیلی خوب درک می‌کند توجه شما به خواسته‌های اعضای خانواده ارتباط افراد خانواده را بهبود می‌دهد. همین موضوع می‌تواند برای مشکلات مالی نیز صادق باشد. مثلاً پرداخت هزینه‌های یک سفر خانوادگی ممکن است برایتان آسان نباشد در این صورت صادقانه در مورد میزان هزینه‌ای که می‌توانید در سفر داشته باشید با فرزندان صحبت کنید.

البته هرگز این موضوع را طوری مطرح نکنید که گویا مشکلات مالی عظیمی دارید و اگر پول تفریحی را ندارید بدون این که استرس مالی‌تان را به فرزندان انتقال دهید فعالیت کم هزینه‌تری را پیشنهاد بدهید.

سعی خودتان را بکنید و بگذارید افراد خانواده نیز این موضوع را بفهمند خواهید دید آنها نیز برای شما تمام سعی‌شان را می‌کنند.

آنکه از او پرس و جو کنید و یا جاسوسی کنید! همچنین می‌توانید این رابطه را تقویت کنید و در مسیری که بهتر تشخیص می‌دهید، هدایت کنید. با مشاهده فرزندان در جمع دوستانش و دیدن بازی آنها می‌توانید بفهمید او چه چیزی را بیشتر دوست دارد.

با هم و در جمع غذا بخورید. ممکن است بارها این نکته را شنیده باشید و چندان به آن اهمیت نداده باشید اما این موضوع بسیار ساده می‌تواند موقعیت بسیار مناسبی برای با هم بودن و گفتگو باشد. غذا خوردن روی یک میز و سفره در یک زمان مشخص مهمترین فرصت برای ایجاد ارتباط افراد خانواده است.

البته به این با هم بودن باید به عنوان یک تجربه مثبت و مهم و یک اولویت نگاه کنید. در مورد اتفاقات روزمره، علائق، نگرانی‌ها و نیازهای کودکان با هم گفتگو کنید و فرزندان را بیشتر بشناسید.

مسئولیت‌ها را تقسیم کنید. کودکان باید در کارهای خانه فعال باشند.

آنها می‌توانند زیاده را بیرون از خانه ببرند، میز شام را بچینند، دسر را آماده کنند و یا بعد از غذا میز را جمع کنند. البته بهتر است همین کارها را نیز با هم انجام بدهید تا بیشتر معاشرت کنید.

نسبت به فعالیت‌های کودکان انتظار قابل قبول داشته باشید. بعضی کودکان می‌خواهند در هر فعالیتی شرکت کنند و از اینکه یک وظیفه به طور ثابت به آنها واگذار شود خوشحال می‌شوند. اما بعضی کودکان نیاز به تشویق دائمی پدر و مادر دارند و از توجه زیاد لذت بیشتری می‌برند. تعادل راز خوشبختی و خوشحالی در کیفیت روابط خانوادگی است. سن و علاقه کودکان را نیز همیشه در خواسته‌ها و انتظاراتتان از او، در نظر بگیرید.

آیا دختر یا پسر نوجوانتان با شما مثل غریبه‌ها رفتار می‌کند؟ آیا تمام طول یک روز تعطیل را در اتاق خودش می‌گذراند و فقط گاهی برای برداشتن خوردنی از یخچال و رفتن به دستشویی دیده می‌شود؟ این برای پدر و مادر خانواده بسیار مایه تأسف است اما شما می‌توانید کنترل این وضعیت را در دست بگیرید و برای زمان با هم بودن افراد خانواده برنامه ریزی کنید و خانواده را از وضعیت «هرکسی به کار خودش» در بیاورید و شادی و صمیمیت به جمع شما باز گردد:

با یک نشست خانوادگی شروع کنید. حتی کودک کم سن نیز می‌تواند در بحث شرکت کند، در این نشست در مورد این موضوع بحث کنید که آیا خانواده نیاز به کمی تفریح و شادی بیشتری دارد یا نه؟ در مورد فعالیت‌های بچه‌ها سوال کنید.

آیا آنها فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایشان را دوست دارند و یا فقط بخاطر اینکه دوستانشان و یا دیگران از آنها توقع دارند که آن را انجام می‌دهند؟ آیا این فعالیت‌ها برای آنها جذاب است و یا برایشان استرس ایجاد می‌کند؟

آیا آنها فکر می‌کنند سرگرمی جالب دیگری وجود دارد که بخواهند انجام دهند؟ آیا آنها فکر می‌کنند زندگی‌شان بی نظم است یا اینکه فکر می‌کنند برنامه ریزی مناسبی برای زندگی‌شان دارند؟ سعی نکنید فرزندان را مجبور کنید جواب دلخواه شما را بدهند.

یا به آنها القا نکنید که مشکل خاصی در روابط خانواده وجود دارد. به آنها بگویید که فقط می‌خواهید متوجه شوید آیا مشکلی وجود دارد یا نه. و می‌خواهید مطمئن شوید همه از زندگیشان راضی هستند.

شبی را به عنوان شب خانواده در نظر بگیرید. به عنوان مثال می‌توانید یک شب در هر هفته را برای با هم بودن افراد خانواده انتخاب کنید. در این شب می‌توانید فیلم ببینید، به رستوران بروید و یا از یک فست فود پیتزا بگیرید و در کنار هم سرگرم شوید، با هم یک بازی کامپیوتری انجام دهید، پیاده روی کنید، به پارک بروید و یا هر کار دیگری که برای همه شما لذت بخش است را انجام دهید.

تنها چیزی که مهم است با هم بودن و لذت بردن است. این که شما و همسرتان جلوی تلویزیون با هم حرف بزنید، پسران تنهایی در اتاقش بازی کامپیوتری کند و دیگری هم در اتاقش کتاب بخواند افراد خانواده را به هم پیوند نمی‌دهد اما اگر همین کارها را با هم انجام دهید در تقویت روابط خانواده تان قدمی برداشته‌اید.

می‌توانید در درباره فعالیت هفته بعد هم با هم بحث کنید، سعی کنید موضوعی را انتخاب کنید که فرزندان برای آن مشتاق باشند. فرزندان را تشویق کنید دوستان خوبی پیدا کند و سعی کنید او را به تحکیم رابطه‌هایش تشویق کنید.

می‌توانید در شب اختصاصی خانواده، دوستان خودتان و دوستان فرزندان را نیز دعوت کنید؛ ممکن است صورتحساب رستوران شما سنگین شود، اما با این حال کودکان را تشویق کنید که دوستانش را با خودش برای یک شام بیاورد، یا همین مهمانی را می‌توانید در خانه بگیرید.

با این کار شما به کودک کمک می‌کنید تا رابطه صمیمی با دوستان را تجربه کند، به او آموزش می‌دهید باید با دوستانش پده بستان داشته باشد و آنها یاد می‌گیرند افراد خانواده‌های مختلف در سبک زندگیشان با هم متفاوت هستند و این موضوع چیزی غیرعادی نیست. برای شما، آمدن دوستان فرزندان به خانه به این معناست که شما می‌توانید بفهمید او با چه کسانی رفت و آمد می‌کند، بدون

استعدادات رایج

مرز تربیت و تنبیه آزارنده کجاست؟

شاید لازم بدانید با کمی سختگیری بیشتر، فرزندان را منظم تر، مودب تر یا مطیع تر بار بیاورید. تربیت کمی سختگیرانه، کمک می‌کند کودک چارچوب‌های زندگی را یاد بگیرد و بتواند رفتار خود را تغییر دهد. با این حال، شما به عنوان والدین باید بدانید که مرز بین تربیت



کردن و دیسیپلین داشتن، با آزار دادن کودکان کجاست. اگر تلاش برای برقراری نظم و انضباط با کنترل کردن کودک، حالت افراطی پیدا کند و به او صدمه برساند، یعنی وارد خط قرمز شده‌اید و کودکان را آزار داده‌اید.

اینجاست که شیوه تربیتی باید متوقف شود و هر چه سریعتر تغییر رویه دهید. شاید فکر کنید که تنبیه بدنی می‌تواند به عنوان یک بخش موثر در فرآیند اصلاح کودک نقش داشته باشد. اما برخی روانشناسان معتقدند که تنبیه کردن بدنی فقط باید به مقابله با رفتارهای خشنونت‌آمیز کودکان اختصاص پیدا کند.

در هر صورت، به یاد داشته باشید تنبیه شما چه فیزیکی باشد، چه روانی و رفتاری نباید به هیچ وجه به سلامت جسمی و روانی کودک آسیبی برساند یا باعث تحقیر او شود.

بچه‌ها و یافته‌ها

کودکان او تیسیم کلمات جدید یاد می‌گیرند

محققان دریافته‌اند کودکان مبتلا به او تیسیم کلمات جدید را به شیوه مشابه با سایر کودکان می‌آموزند، ولی مدت زمان آن کمی طولانی‌تر است.

محققان دانشگاه ایالتی اوهایو در این مطالعه به مقایسه ۱۵ کودک مبتلا به او تیسیم با رده سنی ۱۸ ماه تا ۷ سال پرداختند و گروه کنترل هم متشکل از ۷۵ کودک فاقد این اختلال رشدی بودند.

مجموعه تست‌های انجام شده نشان داد هر دو گروه از کودکان به شدت متکی بر تکنیک مشابه در یادگیری کلمات جدید هستند؛ آنها نگاه معلم را به هنگام نام بردن اسم اشیاء دنبال می‌کنند. یافته‌های این مطالعه نشان داد کودکان مبتلا به او تیسیم ۷۵ درصد مواقع قادر به دنبال کردن حرکت چشم معلم بودند، در حالی که در گروه کنترل این رقم تنها ۷۸ درصد بود.

اکثر کودکان مبتلا به او تیسیم در برقراری ارتباط چشمی با سایر افراد تحت شرایط مشخص مشکل دارند اما محققان می‌گویند اگر از نگاه خیره چشم به شیوه‌ای معنادار و با الگوی ثابت استفاده شود، کودکان مبتلا به او تیسیم خودشان آن نگاه را دنبال کرده و کلمات جدید را خواهند آموخت.



